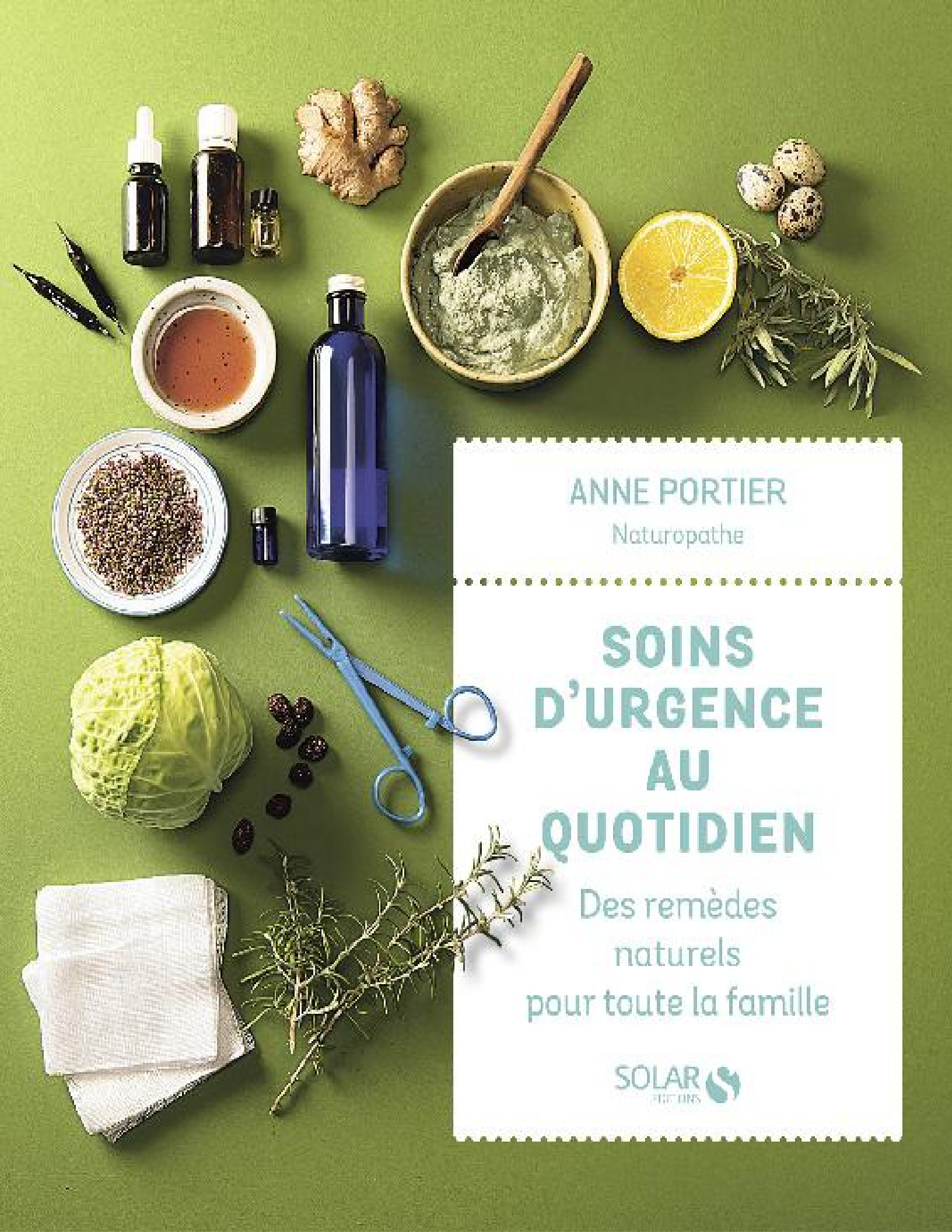
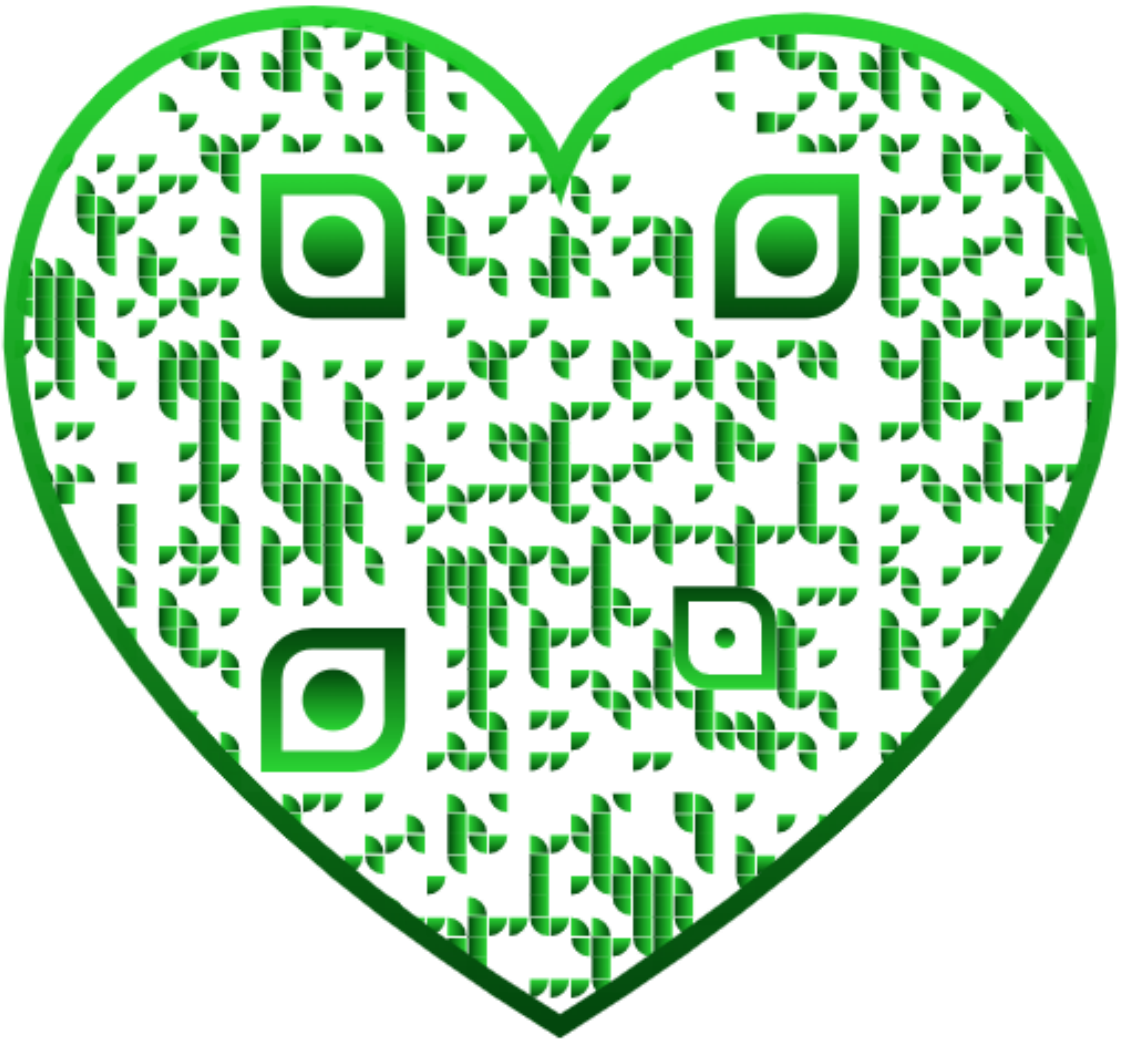


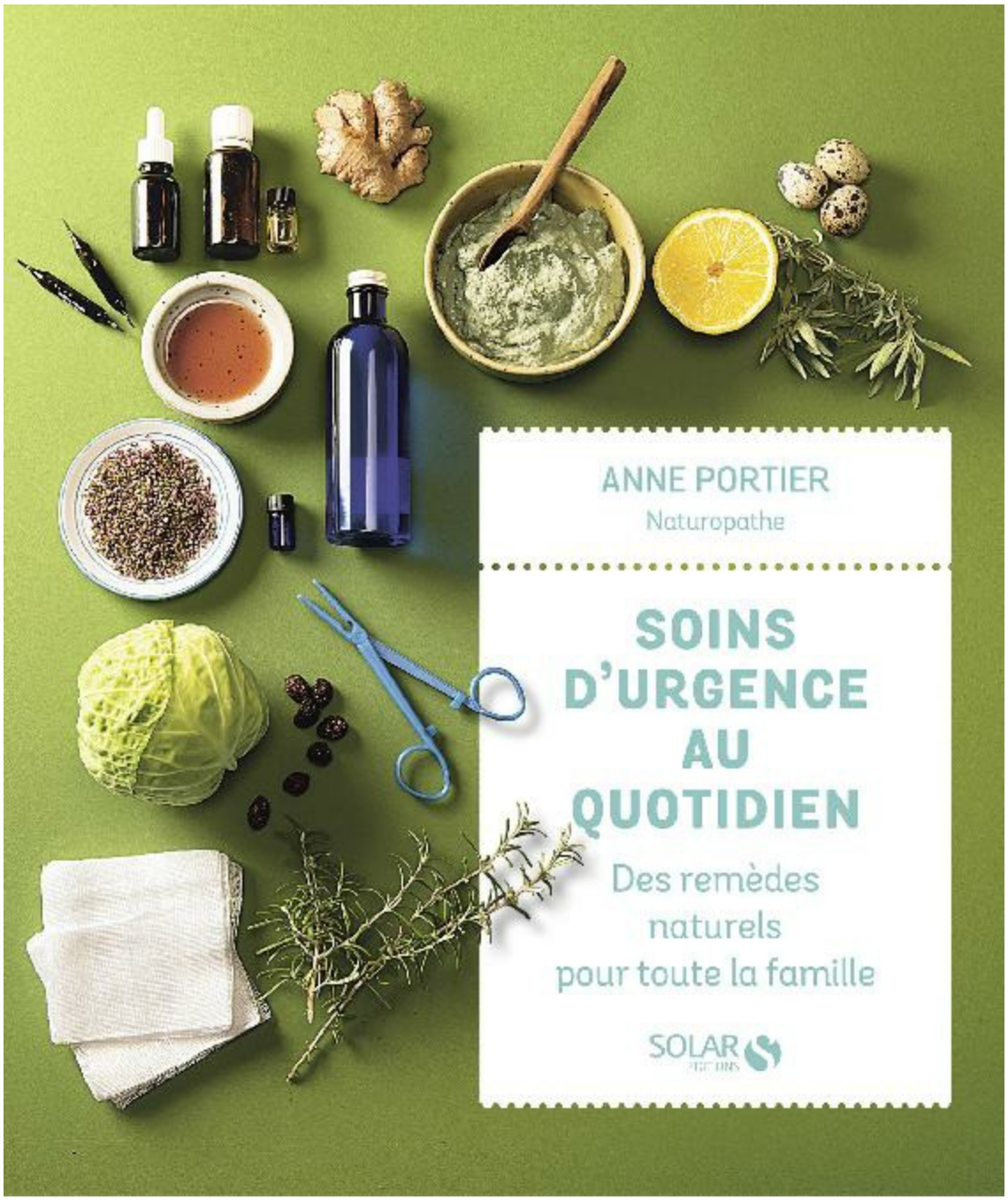
ANNE PORTIER
Naturopathe

SOINS D'URGENCE AU QUOTIDIEN

Des remèdes naturels pour toute la famille

SOLAR




ANNE PORTIER
Naturopathe
SOINS D'URGENCE AU QUOTIDIEN
Des remèdes naturels pour toute la famille
SOLAR

ANNE PORTIER
Naturopathe

SOINS D'URGENCE AU QUOTIDIEN

Des remèdes naturels pour toute la famille

Avec la collaboration de Sylvie Gauthier

Photographies Aurélie Lamour

SOLAR EDITIONS

À Vincent, qui m'a toujours encouragée
dans la voie de la naturopathie.

À nos sept enfants et leurs compagnes et compagnons de
route, ainsi qu'à nos treize petits-enfants.

Avertissement de l'auteure

En aucun cas, cet ouvrage ne saurait être exhaustif. S'il propose une ou plusieurs façons de soulager une pathologie, il ne peut les cerner toutes : les remèdes cités, les gestes préconisés, les méthodes recommandées ne sont qu'un reflet de la diversité des soins naturels existants ; avant tout, ils sont le fruit de toutes mes années de pratique naturopathique à soigner ma nombreuse famille, mon entourage proche, mes amis et toutes les personnes que j'ai vues en consultation.

Sur Terre, il existe plus de 800 000 variétés de plantes et plus de 100 000 champignons… Les ressources de la nature sont infinies, et une vie entière ne suffirait pas à passer en revue toutes les possibilités qu'elle offre. N'ayant pas la science infuse, j'utilise ses bienfaits à la mesure de mes connaissances, aidée parfois par les avancées technologiques. Ce qui explique la mention de certaines formes galéniques, mises au point par des laboratoires avec lesquels je n'ai aucun conflit d'intérêts, et dont l'objet est strictement thérapeutique !

Avertissement de l'éditeur

L'autodiagnostic et l'automédication comportent des risques. Les informations et appréciations fournies dans cet ouvrage ne vous dispensent pas de consulter un professionnel de santé. La responsabilité de l'Éditeur et celle de l'auteure ne sauraient être engagées par les conséquences résultant d'une interprétation erronée ou d'une mauvaise utilisation des informations fournies dans cet ouvrage.

AVANT-PROPOS

Naturopathie et urgences… L'association des deux peut surprendre, comme si une médecine naturelle ne pouvait être que préventive. Ce qu'elle est, certes, mais à laquelle elle ne saurait se réduire : y recourir dans les moments urgents permet non seulement d'en mesurer toute la portée et l'efficacité, mais également de soulager des services hospitaliers de plus en plus saturés.
De par ma pratique d'infirmière et de naturopathe à l'hôpital, de par mes contacts réguliers avec des collègues ou des médecins, je sais combien le dimanche soir est un moment de « cacapathie ». Un terme un peu cru mais révélateur d'un dysfonctionnement : les services des urgences sont de plus en plus sollicités pour des troubles qui, il y a quelques années encore, trouvaient leur résolution à la maison.
Le bon sens serait-il tombé aux oubliettes ? La science médicale serait-elle devenue l'unique référence en matière de soins ? Auparavant, on ne sollicitait pas si vite les secours, on ne se « bourrait » pas immédiatement de médicaments aux effets secondaires méconnus et indésirables. Mais on savait les effets de l'eau ou des plantes, on connaissait certains gestes, on se transmettait de mère en fille des remèdes de *bona fama*, « de bonne réputation »… On parait aux maux du quotidien en attendant de consulter.
Avec *Soins d'urgence au quotidien – Des remèdes naturels pour toute la famille*, j'avais à cœur de partager mes expériences, de vous proposer des solutions simples, rapides et efficaces (en hydrologie comme en phyto-aromathérapie ou approches manuelles), des remèdes peu coûteux aussi, pour soulager 70 pathologies courantes… Surtout, il me semblait important de transmettre que l'approche globale de la personne peut bénéficier à la

société dans sa globalité. Car vraiment, il y a urgence à désengorger les urgences !

Anne Portier, naturopathe



QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

Les bases de la naturopathie

Les techniques naturopathiques

L'approche naturopathique

LES BASES DE LA NATUROPATHIE

« Ah, vous êtes naturopathe ! Mais qu'est-ce que c'est au juste ? Quelqu'un qui ne peut pas vivre en ville, qui est malade de la nature ? » Lorsque je commençais à exercer ma profession, la question revenait sans cesse… C'était il y a plus de trente ans, et la naturopathie était peu connue en France. Assimilée de façon réductrice à quelques bains de siège, elle suscitait suspicion et moqueries. Depuis, les mentalités ont évolué, le rapport au corps et à la maladie a progressivement changé, et cette médecine naturelle a fait de nombreux adeptes. La question initiale n'en demeure pas moins encore posée.

L'on doit à John Scheel, un Américain, d'avoir forgé en 1885, à partir de *nature* et *path*, le terme *naturopathie*, soit littéralement « la voie de la nature », que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit comme « une médecine traditionnelle occidentale ». Plus largement, il s'agit d'une philosophie, d'un art, d'une science qui s'attache à maintenir la personne en bonne santé par des moyens naturels.

La santé, c'est l'équilibre

Si l'appellation est récente, la pratique puise ses racines dans les médecines globales de l'Antiquité, avant Hippocrate, lequel est le premier à en avoir livré des traces écrites au IVe siècle av. J.-C. La santé y est perçue comme un équilibre – la médecine parle aujourd'hui d'homéostasie – où les différentes composantes de la personne (physique, psychique, émotionnelle, spirituelle) interagissent constamment. Ainsi, un intestin qui se vide mal aura une incidence sur le psychisme – ce que le bon sens populaire résume par « Celui-là, il a une tête de constipé ! ». Inversement, les pensées auront une action sur le corps. Mais sans qu'il y ait prééminence de l'un sur l'autre, car l'équilibre résulte du mouvement. Dans cette perspective, la maladie n'est que l'expression, à un moment donné et selon les aléas de la vie, d'une cristallisation de ce déséquilibre dans le corps physique, seule strate « visible » du corps humain.

Une philosophie, un art, une science

C'est sur le vitalisme que repose la philosophie du naturopathe, c'est-à-dire la reconnaissance d'un principe de vie habitant la matière, l'animant ; c'est la rencontre entre matière et énergie. Ce qui va à l'encontre d'une médecine rationnelle qui considère le corps humain comme une machine. La notion d'énergie vitale y étant absente, celle-ci adopte des raisonnements très différents, voire divergents, de la naturopathie pour laquelle le corps, grâce à la maladie, s'autoguérit.

Fort de cette philosophie vitaliste, le naturopathe va s'efforcer de maintenir l'équilibre, et donc la santé, par des moyens naturels, grâce à tout ce qui nous entoure en rapport avec les trois règnes (minéral, végétal, animal) et les quatre éléments (eau, terre, air, feu). Un art indissociable d'un savoir profond, acquis par l'expérience et la réflexion, mû par une recherche incessante, une science qui s'attache à respecter rigueur et méthodologie dans la pratique.

La naturopathie s'appuie ainsi sur un fonds partagé par toutes les médecines traditionnelles (animiste, tibétaine, ayurvédique, chinoise ...) :
• l'empirisme, c'est-à-dire une connaissance fondée sur l'expérience ;
• la tradition, car ce que faisaient nos ancêtres a sa raison d'être ;
• la philosophie vitaliste, car il y a une énergie vitale dans chaque être humain, qu'il s'agisse du *qi/chi* japonais ou chinois, du *prana* indien, du *pneuma* grec ;
• la métaphysique, c'est-à-dire ce qui est au-delà du physique, appartient au domaine spirituel mais sans l'amalgamer à la religion, même si « se relier » en fait partie.

La théorie des humeurs

Hippocrate est traditionnellement considéré comme le père de la médecine occidentale. Ce médecin grec (v. 460-v. 370 av. J.-C.) a en effet laissé nombre d'observations écrites qui ont permis d'en poser les jalons. Entre autres, partant du constat que l'être humain est principalement constitué de liquides (80 à 90 %), il s'est intéressé aux humeurs – la bile, la bile noire, le sang et la lymphe – qui façonnent les quatre tempéraments caractéristiques de l'être humain (bilieux, sanguin, lymphatique, nerveux), en cherchant à rétablir leur équilibre en fonction des quatre éléments (eau, terre, air, feu) : en effet, selon le tempérament qui prédomine chez une personne, l'énergie vitale ne circulera pas de la même façon, et impliquera des soins différents.
Feu → Bile → Tempérament bilieux
Terre → Bile noire → Tempérament nerveux
Air → Sang → Tempérament sanguin
Eau → Lymphe → Tempérament lymphatique

Aujourd'hui encore, comme au temps d'Hippocrate, quand quelqu'un vient consulter en naturopathie, son tempérament est pris en compte afin de déterminer les remèdes qui lui sont le mieux adaptés et rétablir l'équilibre avec les trois autres tempéraments.

HIPPOCRATE ET MAÏMONIDE

Hippocrate est connu pour ses écrits, notamment son *Serment,* auquel se prête tout médecin d'Occident avant de commencer à exercer. Celui de Maïmonide (1135-1204), médecin juif de Cordoue, est plus approprié à l'évolution du savoir.

« [...] Donne-moi la force, le temps et l'occasion de corriger sans cesse ce que j'ai acquis et d'en élargir constamment le domaine. La connaissance est sans fin et je peux aujourd'hui découvrir mes erreurs d'hier et de demain, obtenir une clarté nouvelle sur ce dont je me croyais fermement assuré [...]. » L'esprit d'ouverture était plus répandu au XIIe siècle que de nos jours !

Les 7 règles de base de la pensée hippocratique

Reprenant les grandes lignes de la pensée d'Hippocrate, la naturopathie – et plus largement les médecines naturelles – a constitué un socle de règles qui s'inscrit dans une vision holistique, c'est-à-dire globale, de la personne, l'objectif étant de lui redonner sa place entière afin qu'elle soit actrice responsable et cocréatrice de l'équilibre de son être dans tous ses aspects physique, émotionnel, spirituel...

1 La localisation de la maladie est en fait la manifestation locale d'un mal qui imprègne l'organisme tout entier.

2 Les maladies sont des crises de purification humorale, de nettoyage organique et d'élimination des toxines. Pour rejeter les poisons et retrouver l'équilibre, le corps fait de gros efforts, en sollicitant les émonctoires (foie, intestins, reins, peau et poumons). Si ceux-ci ne fonctionnent pas normalement et s'ils sont surmenés, l'évacuation ne se fait pas bien, la surcharge humorale augmente et doit se liquider d'une façon ou d'une autre.

3 Lorsqu'une personne a beaucoup de vitalité, la maladie se fixe au niveau des émonctoires, d'où des vomissements, des diarrhées, des cystites, de l'eczéma, ou au niveau des muqueuses respiratoires pour la bronchite.

4 En revanche, une personne à faible vitalité développe des maladies chroniques par ralentissement ou arrêt des émonctoires : ulcères, arthrose, calculs, polypes, kystes, arthrite, cancer.

5 La notion d'hérédité joue aussi un rôle dans la maladie car le terrain organique se transmet.

6 Le corps agit toujours dans le sens de la survie : une fièvre qui apparaît en cas d'infection est un moyen pour le corps de combattre les virus, lesquels pour la plupart meurent à 38,5 °C.

7 L'être humain s'autoguérit par sa force vitale, il n'y a donc pas lieu de contrecarrer la maladie. Par exemple, si la force vitale d'un enfant expulse des toxines à la peau et donne un eczéma, et que l'on stoppe cette sortie de toxines par des molécules de synthèse sans rétablir les fonctions d'élimination, l'enfant peut alors faire de l'asthme. À nouveau, on va bloquer cet asthme avec un traitement, et l'enfant va refaire de l'eczéma. Et ainsi de suite. En ce sens, la guérison n'est pas un transfert de pathologie.

Ce point de vue sur la santé et la non-santé relève d'un choix personnel intérieur, qui implique des conditions précises d'alimentation, d'environnement, de travail, de relations sociales, de vie spirituelle…

LES TECHNIQUES NATUROPATHIQUES

Pour aider à la guérison de la personne, la naturopathie s'appuie sur différentes techniques naturelles, certaines connues et pratiquées depuis la nuit des temps, d'autres plus récentes qui intègrent les dernières recherches scientifiques. Selon les pathologies, les unes ou les autres seront privilégiées, souvent associées, afin que la force vitale soit relancée au mieux.

Les 10 techniques de soin

Ces dix techniques sont reconnues par les différentes écoles de naturopathie.

1 **Les aliments :** la nutrition (l'étude des nutriments qui composent un aliment, leur qualité) et la diététique (l'art de les accorder, de les équilibrer et de les harmoniser).

2 **Les plantes :** elles sont utilisées sous forme de tisanes, décoction ou extraits de plantes fraîches (phytothérapie), d'huiles essentielles (aromathérapie), de macérats de bourgeons ou jeunes pousses glycérinées (gemmothérapie), et en Fleurs de Bach, en fonction de leurs propriétés intrinsèques et de la façon dont la synergie de leurs principes actifs est la plus adaptée.

3 **Les exercices physiques :** l'être humain est fait pour le mouvement. Plus il bouge, meilleur c'est. La sédentarité n'a jamais arrangé la santé !

4 **Les mains :** par le toucher – que ce soit en effleurant, en appuyant, en frictionnant ou en drainant –, la peau reçoit une information qu'elle communique aux organes correspondants.

5 **Les gaz :** les exercices respiratoires tels que le yoga, la respiration diaphragmatique ou par le dos permettent de ventiler les organes et d'oxygéner le sang.

6 **Les réflexes :** il a été vérifié de façon empirique que les pieds, les mains ou les oreilles représentent le corps en miniature ; la réflexologie (plantaire, palmaire, auriculaire…) est ce principe qui admet que tout le corps se projette dans un endroit de ce dernier.

7 **Les rayons :** ceux du soleil, des lampes (luminothérapie) ou certaines vibrations émises par les couleurs ont une action sur l'organisme.

8 **Les fluides :** plus simplement, il s'agit de magnétologie, ou magnétisme.

9 **L'eau :** par l'hydrologie, il est possible de rééquilibrer le corps et de réguler les grandes fonctions vitales.

10 **Les idées :** les émotions ont une influence indéniable sur la santé ; les reconnaître sans chercher à les cultiver contribue à la guérison, car nos pensées d'aujourd'hui sont nos actes de demain.

Ces techniques ne sont pas les seules références en matière de soin. Bien au contraire, le système est ouvert et permet d'en intégrer sans cesse de nouvelles.

LES 38 « FILLES » DU DR BACH

Holly® (houx), *White Chesnut*® (marronnier blanc), *Mimulus*® (mimule) font partie des 38 élixirs floraux, appelés couramment « fleurs de Bach » du nom du médecin anglais qui les mit au point. Edward Bach (1886-1936) fut d'abord bactériologiste avant de découvrir les travaux de Samuel Hahnemann (1755-1843), le père de l'homéopathie. Guidé par son intuition et soucieux d'une approche globale de l'être humain, ce passionné de nature identifia 38 « états mentaux » (psychologiques ou émotionnels) pouvant être soulagés par des remèdes floraux. Pour lui, traiter l'humeur d'un patient permet d'agir sur sa maladie : grâce à la vibration positive apportée par la fleur, l'état émotionnel se rééquilibre.

Les Fleurs de Bach obéissent à une stricte préparation : les sommités fleuries tombent dans un récipient rempli d'eau de source et sont laissées à l'air plusieurs heures afin qu'œuvrent les quatre éléments - l'eau, le feu (du soleil), la terre et l'air. L'élixir mère obtenu est filtré et dilué dans de l'alcool, puis redilué et commercialisé en petits flacons : c'est l'« élixir floral du Dr Bach ».

Un 39e élixir, le *Rescue Remedy*® (remède d'urgence), composé de cinq fleurs – *Clematis* (clématite), *Cherry Plum* (prunier myrobolan), *Impatiens* (balsamine), *Rock Rose* (hélianthème) et *Star of Bethlehem* (étoile de Bethléem) – peut être administré en urgence, en cas de choc émotionnel ou physique.

Les nouvelles techniques

Depuis plusieurs années, ces nouvelles pratiques commencent à se développer en France.

LA MÉTHODE NAET® ET LES DÉRIVÉES

Elle permet de désensibiliser en douceur, en envoyant une autre information au cerveau. Souffrant depuis sa naissance d'une multitude d'allergies, Devi Nambudripad, une femme d'origine indienne, met au point aux États-Unis, dans les années 1980, une technique particulière utilisant la biorésonance (le rééquilibrage des ondes électromagnétiques) et des points d'acupuncture associés à des tests kinésiologiques pour « reprogrammer » le cerveau. Pour

elle, en effet, la réaction allergique est la plupart du temps sans grand rapport avec les propriétés intrinsèques de la substance qui la produit. Elle résulte d'une perception « erronée » que le cerveau en a, ce qui l'entraîne à mobiliser ses défenses pour combattre cette substance comme un « intrus »… qu'elle n'est pas. Avec la méthode NAET® (*Nambudripad's Allergy Elimination Techniques*), l'allergène n'est plus vu comme la cause mais comme un facteur déclenchant, en quelque sorte la petite goutte qui ferait déborder le vase. Chez une personne allergique, 15 aliments de base sont ainsi testés avant de procéder à une désensibilisation naturelle.
Cette méthode américaine s'est exportée partout et a fait des émules : BBA® (*bye-bye allergie*) et Total Reset® reprennent des principes similaires.
Le psychologue clinicien Roger Callahan, quant à lui, va plus loin encore avec la Thérapie du champ mental® (TCM) : cette thérapie énergétique, basée sur la digitopuncture, permet de traiter les chocs post-traumatiques, les émotions désagréables, les symptômes de détresse psychologique…

LA MÉTHODE NIROMATHÉ®

Cette méthode de toucher empirique (reboutage) viendrait des confins de l'Inde et de l'Europe et aurait été ramenée par une religieuse. Elle rejoint ce que pratiquaient de nombreux rebouteux du nord de la France : la remise en place des nerfs, tendons et ligaments sans faire craquer, de façon douce et superficielle, qui permet de faire circuler la lymphe et l'énergie, et ainsi de guérir les douleurs. Niromathé® est une méthode de réflexothérapie vertébrale et périphérique, née de la collaboration du docteur Raymond Branly et de Thierry Vandorme, ostéopathe. Rapide (15 minutes maximum), s'adressant à tous, cette thérapie manuelle s'effectue avec 3 doigts de la main, au niveau de la peau, car lors d'une lésion, il y a déprogrammation des points cutanés et sous-cutanés. Par un toucher vibratoire, superficiel et polarisé (c'est-à-dire les deux mains sur le corps), il est possible de les reprogrammer, en annihilant de ce fait la lésion sous-jacente.

LE BIOMAGNÉTISME MÉDICINAL®

Cette méthode, mise au point par Isaac Goïz Duran, un médecin mexicain, repose sur l'emploi de paires d'aimants pour rééquilibrer le milieu acido-basique et tuer les micro-organismes pathogènes (virus, bactéries, champignons, parasites) dont nous sommes tous porteurs. À chaque maladie correspondent une ou plusieurs paires biomagnétiques. Le pôle positif (souvent inflammatoire) est en relation avec un excès d'ions hydrogène (H+), tandis que le pôle négatif (souvent douloureux) est généré par un déficit d'ions hydrogène (H–) et la présence de radicaux libres à charge négative. Posés en des endroits précis du corps, et laissés en place une vingtaine de minutes, les aimants entrent en résonance et créent un champ magnétique qui va modifier le liquide intérieur, le ramener à un pH neutre. Ce que ne supportent ni les virus et champignons (qui prolifèrent en terrain acide), ni les bactéries et parasites (qui raffolent du terrain alcalin). Les capacités d'autoguérison du corps sont alors relancées ! Cette méthode est très connue dans les pays hispanophones (Amérique du Sud, Amérique centrale, États-Unis, Espagne…) où elle est enseignée aux médecins et autres thérapeutes (10 000 personnes formées à ce jour).

LES APPAREILS DE BIORÉSONANCE

Captant les ondes électromagnétiques émises par le corps, ils vont les modifier et les renvoyer dans l'organisme, et permettre ainsi de traiter certains troubles.

L'APPROCHE NATUROPATHIQUE

On l'a vu, la naturopathie intègre le concept de vitalisme depuis le XVIIIe siècle, fait référence à l'humorisme (la théorie des humeurs d'Hippocrate) et recourt à diverses techniques. Dernier point : elle s'appuie sur le causalisme et non pas sur des symptômes apparents. En ce sens, on pourrait dire que le symptôme est à l'image d'un warning de voiture qui s'allume soudain : S'agit–il d'un problème de moteur, d'une panne d'essence, d'un passager souffrant ?... L'important, ici, n'est pas le signe – le warning – mais bien le problème qu'il y a dans le véhicule. De même, ce qui est appelé « maladie » n'est que le warning de quelque chose qui fonctionne mal (par exemple, un rhume peut alerter sur une vésicule qui se vidange mal).

Avant tout, rechercher les causes

La recherche des causes est donc fondamentale. C'est l'une des spécificités du naturopathe. Mais quelle qu'en soit la raison (trop de soucis, stress, perturbations d'ordre émotionnel, mauvaise alimentation, sédentarité,

pollution environnementale…), la cause primaire de toutes les maladies est une baisse de l'énergie vitale, dont la conséquence est une toxémie, c'est-à-dire la présence de toxines dans le sang due à un trouble de l'élimination : les entrées et les sorties ne s'effectuent plus correctement.
On appelle « émonctoires » les portes de sortie naturelles représentées par le couple foie-intestins, les reins, les poumons, la peau. Si une personne a beaucoup d'énergie vitale (enfant, adolescent, adulte jeune), le trop-plein de toxines est rejeté le plus loin possible par des chemins inhabituels, étroits, à l'identique des « sorties de secours » dans un lieu public (d'où le rhume, un eczéma…). En revanche, si elle en a peu, les toxines s'installent à l'intérieur et stagnent dans des endroits comme les articulations, l'estomac, les voies biliaires…
C'est en assurant un nettoyage régulier des émonctoires aux équinoxes de printemps et d'automne, en renforçant l'immunité en hiver, en fluidifiant le sang l'été, que l'énergie vitale pourra être relancée, permettant au corps de faire son travail d'autoguérison.

Une nouvelle donne

À la toxémie s'ajoute désormais la pollution environnementale. Les métaux toxiques (plomb, aluminium, cadmium, mercure) viennent stagner dans certains tissus comme le cerveau ou les reins et les endommager. Le corps ne parvenant pas à les éliminer rapidement, s'ensuivent non seulement des problèmes de cognition ou de fatigue chronique, mais aussi une baisse importante de la force vitale, parfois dès le plus jeune âge.
Quant aux ondes électromagnétiques, elles fragilisent à la fois la barrière intestinale et la barrière hémato-encéphalique, celle qui protège le cerveau des agents pathogènes. De nouvelles pathologies, qualifiées de « maladies émergentes », ont ainsi fait leur apparition ces dernières années telles que l'hyperactivité, la baisse de mélatonine, les fibromyalgies, les infections chroniques froides (Lyme et autres)…

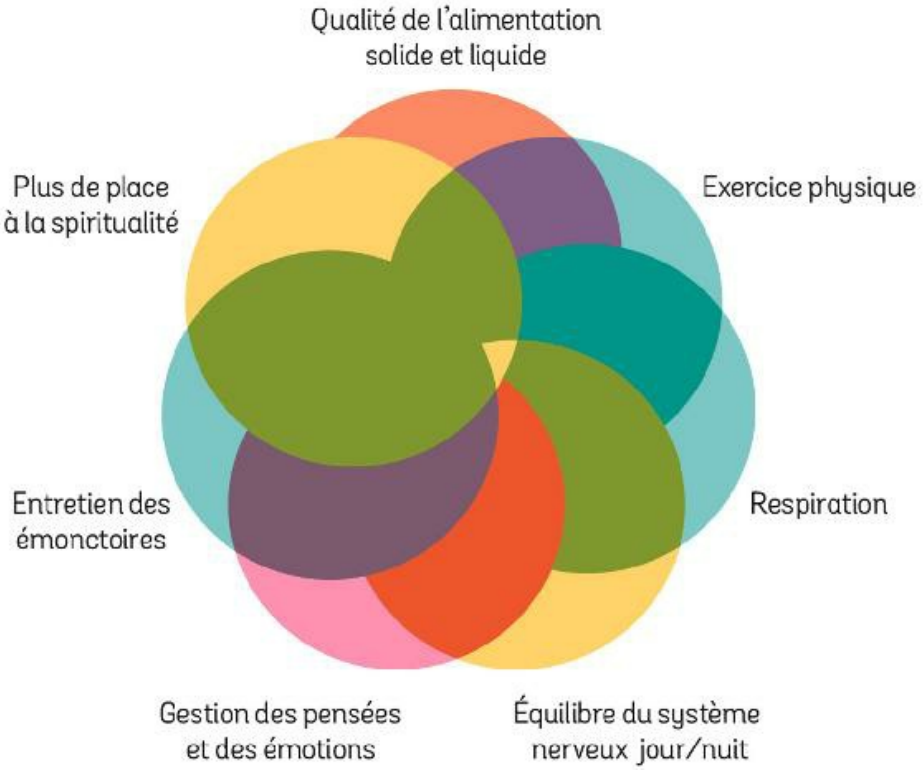
LE CINQUIÈME ÉLÉMENT

Les remèdes prennent en compte les trois règnes – minéral (argile…), végétal (plantes…), animal (produits de la ruche…) – et les quatre éléments – air, eau, terre, feu – qui en moins d'un siècle ont subi de multiples transformations : trous dans la couche d'ozone, couche d'humus qui se détériore, océans pollués, conditions climatiques préoccupantes, dont les conséquences sur la faune et la flore sont irréversibles… L'être humain n'est pas épargné, et est amené à vivre de nombreux troubles ou pathologies.

Mais dans ce contexte, tout devient plus difficile ! Si le thérapeute est quelqu'un qui soigne – au sens premier du terme, c'est-à-dire qui « prend soin » –, c'est dans la relation qu'il établit avec la personne qui le consulte que le soin devient agissant. Au-delà des remèdes, au-delà des techniques, il faut reconnaître ce que certains appellent « effet placebo », d'autres « bienveillance » ou « amour ». Un cinquième élément sans lequel rien ne peut opérer…

Les 7 piliers de la santé

La naturopathie est une médecine naturelle basée sur la prévention. L'adopter, c'est intégrer les 7 piliers de la santé qui sont tous en interaction, sans prédominance de l'un sur l'autre, pour une transformation globale.


Qualité de l'alimentation
solide et liquide
Exercice physique
Respiration
Équilibre du système
nerveux jour/nuit
Gestion des pensées
et des émotions
Entretien des
émonctoires
Plus de place
à la spiritualité



DES PRATIQUES NATURELLES

Les cataplasmes

Le nettoyage du nez au lota

La pharmacie de base

LES CATAPLASMES

Incontournables en naturopathie, les cataplasmes – qu'ils soient à base d'argile, de farine de lin ou de végétaux – sont connus depuis fort longtemps. Transmis de génération en génération pendant des siècles, le plus souvent de mère en fille, ils sont aujourd'hui tombés un peu dans l'oubli, alors qu'ils sont simples, faciles à réaliser et à appliquer. Sans compter les multiples bienfaits qu'ils procurent ! Qu'il s'agisse d'une entorse, d'un mal de ventre ou d'une otite, c'est la douleur qui cède en premier !

Un cataplasme posé en un endroit du corps permet de soulager la douleur et d'agir localement. Mais ses effets vont bien au-delà. On distingue ainsi quatre actions principales.

Une action physique

L'application du cataplasme, selon que celui-ci est chaud ou froid, entraîne une réaction du corps : une contraction ou une dilatation des capillaires de la peau. Mais pas seulement, car les terminaisons nerveuses en contact avec le cataplasme font partie du même nerf innervant l'organe profond.

L'information est ainsi véhiculée jusqu'aux viscères, par exemple, pour une action en profondeur.

Une action sur les ondes scalaires longitudinales

qui parcourent et entourent notre corps, permettant un rééquilibrage du champ électromagnétique.
Toute pratique manuelle influence les ondes scalaires.

Une action psychique

Qu'il s'agisse d'une application chaude qui soulage une toux ou réduit une tension, ou inversement d'une application froide qui apaise une contusion ou une articulation blessée, le cataplasme procure toujours une sensation agréable, dont l'effet est immédiat sur le moral.
S'y ajoutent l'odeur (notamment pour le cataplasme d'argile ou de farine de lin) et l'impression d'avoir une seconde peau qui vient suppléer « celle qui souffre ». Mais plus important encore, poser un cataplasme sur la peau de quelqu'un, c'est lui prouver que vous prenez soin de lui, qu'il est important à vos yeux. C'est le cas, en particulier, pour les adolescents avec lesquels la communication passe souvent par le non-verbal.

L'action du produit lui-même

De par leur composition intrinsèque, l'argile et les plantes utilisées en cataplasmes délivrent des éléments actifs qui vont avoir un effet subtil sur l'organisme. Il en est ainsi, par exemple, de l'argile : les ions qu'elle délivre lui confèrent des propriétés adsorbantes (c'est-à-dire qui fixent en surface), qui permettent d'aspirer les toxines, les liquides en surplus… créant des échanges réciproques entre elle et le corps.
Les plantes, elles, transfèrent leurs principes actifs et exercent une action adoucissante sur les tissus.

Retour à la terre, nous sommes si souvent dans le mental ! Mais l'argile nous aide à retrouver nos racines. La règle générale pour les cataplasmes d'argile est : froid sur le devant du corps, chaud derrière. Seules exceptions : le foie et l'estomac sur lesquels les applications doivent toujours être chaudes.

CATAPLASME D'ARGILE FROIDE



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte concassée
1 récipient en terre ou en verre
1 spatule en bois
papier absorbant ou linge ou compresse de gaze
1 bande de type Velpeau

1 Mettez de l'argile verte concassée dans un récipient en verre ou en terre. Versez de l'eau froide jusqu'à affleurer la surface, puis laissez le récipient dehors pendant 1 heure au minimum, même s'il ne fait pas beau, afin d'harmoniser les 4 éléments – c'est-à-dire la terre et l'eau à l'air avec les rayons du soleil (feu). L'argile est alors prête à l'emploi !

Cette préparation pour les cataplasmes est prête à l'emploi pendant environ 1 semaine. Pour éviter que l'argile ne sèche, couvrez le récipient d'un film alimentaire et laissez-le à température ambiante.

2 Étalez l'argile à l'aide d'une spatule sur du papier absorbant de façon à obtenir une épaisseur d'au moins 2 cm.

3 Posez ce cataplasme froid sur la zone à traiter (articulation, plaie infectée) en veillant à ce qu'il soit plus large que celle-ci. Vous pouvez également appliquer l'argile avec une spatule en bois directement sur la peau, sauf s'il y a des poils ou des cheveux : dans ce cas, mettez au préalable une compresse de gaze dépliée.

4 Fixez le cataplasme avec une bande de type Velpeau. Retirez-le quand il est sec.

CATAPLASME D'ARGILE CHAUDE

Selon le même principe, vous pouvez faire un cataplasme d'argile chaude. Préparez un cataplasme comme précédemment en étalant de l'argile sur du papier absorbant ou une compresse de gaze. Faites bouillir de l'eau dans une casserole, couvrez avec un couvercle mis à l'envers et déposez dessus le cataplasme : le métal du couvercle va le chauffer et lui communiquer sa chaleur. Une fois le cataplasme réchauffé, posez-le sur l'endroit désiré et fixez-le avec une bande. Retirez-le quand il est froid.

BANDES D'ARGILE VERTE
ET APPLICATIONS CHAUDES



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bande d'argile verte
1 casserole
1 bouillotte ou poche bleue (pharmacie)
1 bande de type Velpeau

1 Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Hors du feu, ajoutez une bouillotte bleue carrée ou rectangulaire et laissez-la dans l'eau chaude pendant 5 minutes.

2 Coupez la bande d'argile de façon à avoir au moins 6 épaisseurs pliées en accordéon.

3 En la tenant par une extrémité, trempez la bande 3 secondes dans l'eau chaude, puis posez-la sur la zone à traiter (foie, vertèbres...).

4 Placez dessus la bouillotte bleue et bandez l'ensemble. Retirez le cataplasme quand il est froid.

L'ARGILE Dans son usage thérapeutique, l'argile se rencontre sous différentes formes : elle peut être verte ou blanche notamment, concassée, en pâte ou en poudre. Cette substance minérale est à la base une roche sédimentaire, qui présente de multiples propriétés. Elle est ainsi :

- stimulante (fatigue physique et psychique) ;
- reminéralisante (retards de croissance, rachitisme, faiblesse ligamentaire, suites de fracture) ;
- antivirale et antibactérienne (panaris, furoncle, abcès...) ;
- cicatrisante (effet hémostatique, réduction des cicatrices) ;
- dépurative (drainage des plaies, des suppurations, réductions des œdèmes) ;

• sédative (anti-inflammatoire, antidouleur)...

L'argile peut se prendre par voie orale, en cure de 21 jours, mais c'est son emploi par voie externe qui est le plus courant.

BANDES D'ARGILE VERTE
ET APPLICATIONS FROIDES


1
2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bande d'argile verte
1 bol
1 bande de gaze
1 paire de ciseaux

1 Coupez la bande d'argile à la longueur désirée. Attention, le cataplasme doit être épais ! Roulez la bande, puis tout en la tenant par une extrémité, trempez-la 5 secondes dans l'eau froide.

2 Appliquez la bande mouillée autour de l'articulation en commençant toujours par le bas du membre. Roulez par-dessus une bande de gaze blanche pour conserver l'humidité. Retirez la bande d'argile quand elle est sèche en la coupant sur le côté à l'aide de ciseaux.

Appliqués sur la peau, les végétaux communiquent directement et efficacement leurs principes actifs.

CATAPLASME DE GINGEMBRE



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 doigt de gingembre
1 petite râpe
1 compresse de gaze
1 bande de type Velpeau

1 Râpez un morceau de gingembre frais sur une compresse de gaze préalablement dépliée et refermez de façon à obtenir une petite bourse.

2 Déposez le cataplasme sur la région à traiter : articulation froide, estomac… Maintenez-le en place par une bande Velpeau. Laissez ainsi de 1 h 30 à 2 heures.

LE GINGEMBRE Initialement cultivé comme épice, le gingembre est une plante originaire d'Inde. C'est le rhizome qui est employé en cuisine comme en médecine. Contenant du gingérol, un composant au goût piquant, le gingembre est traditionnellement utilisé contre les nausées, les ballonnements et les gaz. Considéré comme une plante « réchauffant » l'intérieur du corps, cet anti-inflammatoire agit sur les douleurs articulaires (froides), la fatigue, le rhume et les troubles digestifs.

CATAPLASME D'OIGNON


1
2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 oignon
1 couteau d'office
1 compresse de gaze
1 bande de type Velpeau

1 Dépliez une compresse de gaze. Épluchez un oignon et coupez-le en deux. Taillez l'une des moitiés en rondelles (en veillant à ne pas pleurer !) et étalez celles-ci sur la compresse.

2 Refermez la compresse en prenant les quatre coins, de façon à obtenir une petite bourse et placez-la sur l'endroit à traiter. Couvrez d'une bande un peu épaisse afin que l'odeur de l'oignon ne fuse pas. Laissez en place au moins 3 heures, voire toute la nuit ou toute une journée.

Lorsque vous retirez le cataplasme, si vous notez que l'oignon a changé de couleur, c'est qu'il s'est oxydé au contact des sécrétions internes. Un bon signe !

L'OIGNON Originaire d'Asie centrale, ce bulbe dont il existe de multiples variétés est apprécié depuis l'Antiquité pour ses vertus thérapeutiques. Vitamines A, B, C, oligoéléments (calcium, magnésium, phosphore, fer), acides aminés soufrés font partie de ses principaux composants. Cuit, l'oignon agit sur le système digestif, et cru, sur l'appareil urinaire. En usage externe, il est émollient (il relâche et ramollit les tissus, atténue les inflammations) et résolutif (il dissout les engorgements), antiseptique, antalgique... Il est utilisé en cataplasme pour lutter contre les infections et diminuer les inflammations.

CATAPLASME DE POMME DE TERRE


1


2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 pomme de terre
1 mandoline
1 compresse de gaze
1 bande de type Velpeau

1 Râpez une pomme de terre sans sa peau, puis étalez-la sur une compresse de gaze dépliée. Repliez la gaze.

2 Placez ce cataplasme sur la région à traiter. Couvrez d'une bande de type Velpeau. Laissez en place 1 heure, et renouvelez l'opération si besoin : brûlure, douleur…

Pour le ventre, étalez directement la pomme de terre râpée car la compresse est trop petite pour couvrir la superficie.
Pour les brûlures oculaires (coup d'arc, par exemple), appliquez directement des rondelles de pomme de terre sur les yeux (fermés, bien sûr !).

LA POMME DE TERRE Originaire d'Amérique du Sud, la pomme de terre a d'abord été introduite en Europe pour ses vertus thérapeutiques avant de connaître par la suite un développement alimentaire : ce tubercule riche en amidon et potassium est antispasmodique grâce à la solanine située juste sous la peau, et apaisant de la muqueuse gastrite. Il agit également contre les brûlures et les douleurs qui en découlent.

CATAPLASME DE CHOU



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 chou vert, frisé ou lisse, ou blanc
1 couteau d'office
1 rouleau à pâtisserie
1 bande de gaze

1 Prélevez 3 ou 4 feuilles externes d'un chou vert frisé, d'un chou blanc ou vert lisse (celles qu'on ne mange pas car elles sont trop dures !). Retirez la nervure centrale à l'aide d'un petit couteau.

2 Écrasez les feuilles sans les laver, au rouleau à pâtisserie pour faire sortir les principes actifs du chou.

3 Placez les feuilles sur la région à traiter et, en partant du bas du membre, maintenez-les à l'aide d'une bande de gaze (ou une chaussette ou une écharpe).

4 Laissez en place de 12 à 24 heures.

Lorsque vous retirez le chou, il est souvent fripé, ramolli ou a changé de couleur : c'est bon signe !

LE CHOU Ce légume vert est une panacée ! Riche en oligoéléments (magnésium, fer, potassium, calcium), vitamines (B1, B2, B3, C, U et K), bêta-carotène, flavonoïdes, le chou, déjà connu des anciennes civilisations du Bassin méditerranéen, contient également de nombreux composés sulfurés, bons pour la peau, et des mucilages au pouvoir cicatrisant. Par voie externe, il agit sur les contusions et plaies diverses (ulcères de jambe, nécroses, brûlures...), l'eczéma, les infections de toute nature (furoncle, abcès,

panaris…), les névralgies, les rhumatismes, sciatique et autre lumbago, les affections hépatiques et pleuro-pulmonaires (pleurésie, bronchite, asthme). Qu'on le sache : « Là où échoue l'argile, il y a le chou ! » (Raymond Dextreit) Autant dire que son spectre d'action est vaste : autant que celui de l'argile !

La farine de lin est déshuilée et s'achète exclusivement en pharmacie. En cataplasme, elle permet notamment de soulager toutes les toux.


1
2
3
4

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

farine de lin
1 casserole
1 gant jetable en non-tissé ou papier absorbant ou linge fin
sparadrap
1 verre doseur

1 Mettez environ 5 à 6 cuillerées dans une casserole, versez de l'eau froide en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse. Portez à ébullition en remuant : le mélange doit devenir gluant.

2 Mettez un gant jetable dans un verre doseur. Versez dedans la farine de lin très chaude et refermez le côté ouvert de façon à emprisonner la bouillie. Testez la chaleur sur le dos de la main : cela ne doit pas brûler tout en étant très chaud.

3 À défaut de gant et de verre doseur, vous pouvez étaler la farine de lin sur un linge et replier celui-ci de telle sorte que la bouillie se trouve contenue entre 2 couches de tissu, ou la mettre sur du papier absorbant en double épaisseur que vous recouvrirez de 2 autres épaisseurs de papier absorbant avant de souder les bords avec du sparadrap.

4 Placez le cataplasme sur la zone à traiter : sternum, oreilles, poitrine, etc. Laissez en place au moins 2 heures, voire toute la nuit (pour ne pas réveiller un enfant, par exemple). La température du corps et celle du cataplasme vont s'harmoniser.

Lorsque vous retirez le cataplasme à la farine de lin, vous pouvez parfois remarquer une rougeur : ce n'est ni à cause de la chaleur, ni à cause d'une quelconque allergie, c'est simplement le lin qui a vasodilaté les capillaires en périphérie et décongestionné l'intérieur.

LE LIN Plante herbacée, le lin est réputé depuis l'Antiquité pour la qualité de sa fibre ainsi que pour ses vertus médicinales. Les Égyptiens utilisaient déjà les graines pour traiter la toux et favoriser le transit. Elles contiennent en effet du mucilage (une substance qui gonfle au contact d'un liquide en donnant une matière visqueuse et épaisse) aux propriétés émollientes (qui relâchent les tissus et réduisent les inflammations) et laxatives, ainsi que des oméga 3 et des phytœstrogènes qui agissent favorablement sur les os, la peau et le cerveau. La farine utilisée pour les cataplasmes est déshuilée, elle est donc privée des oméga 3 et des phytœstrogènes.

LE NETTOYAGE DU NEZ AU LOTA



Le lota, ou jala neti, est une sorte de petit arrosoir spécialement conçu pour nettoyer les voies nasales. Son utilisation régulière permet d'éliminer le mucus, de nettoyer l'arrière-nez, de réduire les rhumes à

répétition… Le fonctionnement de la sphère ORL s'en trouve grandement amélioré.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 lota

1 cuillerée à café de fleur de sel de Guérande ou de sels de Nigari ou d'argent colloïdal

1 Remplissez le lota d'eau bouillie tiède ou d'eau froide non chlorée et ajoutez la fleur de sel ou les sels de Nigari ou l'argent colloïdal… ou rien. Prenez le lota entre le pouce et l'index.

2 Mettez-vous devant la glace de la salle de bains (au-dessus du lavabo) en vous penchant mais en gardant le dos droit.

3 Sans cesser de vous regarder dans la glace, penchez la tête d'un côté et introduisez le lota dans une narine. Surtout, gardez les yeux ouverts afin de ne pas fermer les cornets du nez (c'est une action réflexe) : l'eau s'écoule par l'autre narine. Puis changez de côté et finissez de vider le lota.

4 Penchez cette fois la tête en avant et soufflez par le nez d'un coup sec, à plusieurs reprises, en tournant le cou à droite et à gauche. Faites ce nettoyage du nez de préférence le matin, et 3 fois par jour en cas de rhume. Rincez le lota à l'eau très chaude et séchez-le soigneusement.

POUR LES ENFANTS Il existe des arrosoirs plus petits (douchettes nasales). Pour familiariser les enfants à l'utilisation de cet objet qui demeure malgré tout assez volumineux par rapport à la taille de leur narine, et les défaire de toute appréhension, vous pouvez leur donner dans le bain afin qu'ils jouent avec. À vous voir utiliser le vôtre différemment, un jour ils auront envie d'essayer…

MATÉRIEL ET PHARMACIE DE BASE

Les indispensables à avoir chez soi pour parer en urgence à toutes les situations.

Aimants (gros magnets) (MAGASINS BIO)

Argile blanche surfine (MAGASINS BIO)

Argile verte concassée (MAGASINS BIO)

Argile verte en bande (MAGASINS BIO)

Argile verte en tube (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Aspivenin (PHARMACIES)

Bicarbonate de sodium (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Bouillotte classique (GRANDES SURFACES) **ou poche bleue** (PHARMACIES)

Charbon en poudre ou en gélules (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Chlorure de magnésium en sachets de 20 g
(PHARMACIES)

Compresses à déplier, sparadrap
(PHARMACIES, PARAPHARMACIES, GRANDES SURFACES)

Contre-coups® gel de l'abbé Perdrigeon
(PHARMACIES)

Crème au *Rescue*® **Fleurs de Bach**
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Élixir du Suédois ® (MAGASINS BIO)

Farine de lin (PHARMACIES)

Gants jetables en non–tissé
(MAGASINS DE MATÉRIEL PARAMÉDICAL)

Gel d'aloe vera (MAGASINS BIO)

Gouttes aux essences® ou GAE (PHARMACIES)

HE de basilic classique (*Ocimum basilicum L.*) (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de gaulthérie (*Gaultheria procumbens*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de girofle (*Syzygium aromaticum*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de lavande (*Lavandula angustifolia* ou *L. vera* ou *L. officinalis*) (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de saro (*Cinnamosma fragrans*) **ou de ravintsara** (*Cinnamomum Camphora*) (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

HE de thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*)
(MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Hépax ® (PHARMACIES)

Huile de Haarlem (PHARMACIES OU MAGASINS BIO)

Lota (MAGASINS BIO)

Pince à épiler

(PHARMACIES, PARAPHARMACIES, GRANDES SURFACES)

Plasma de Quinton ® (MAGASINS BIO)

Propolis

Remedy Rescue® **(remède d'urgence)**

en Fleurs de Bach (MAGASINS BIO OU PHARMACIES)

Tire-tique (PHARMACIES OU ASSOCIATIONS DE MALADES LYME)

Z-Trauma ® (MAGASINS BIO)



LES SOINS NATURELS D'URGENCE

Abécédaire

ACCOUCHEMENT
ARRÊT DES CONTRACTIONS, DOULEURS PANIQUE

L'accouchement est imminent. Mais les contractions peuvent s'arrêter ou la douleur être si forte qu'elle déclenche un état de panique. Voici comment reprendre le contrôle de la situation…

Il faut y aller !

Vous regardez la montre : les contractions se produisent maintenant toutes les 5 minutes, il est temps de partir pour la maternité. Cependant, il arrive souvent qu'après une ou deux contractions douloureuses dans la voiture, elles cessent une fois que vous êtes parvenue à destination. De même, la douleur des contractions peut surprendre la jeune femme qui accouche pour la première fois. Les contractions s'enchaînant, elle peut brusquement prendre peur, se disant que cela ne fera qu'empirer, que son ventre va exploser. Et tout se bloque. Mais il est possible de relancer le travail tout naturellement.

DE LA PATIENCE, ENCORE DE LA PATIENCE, TOUJOURS DE LA PATIENCE

À vouloir aller trop vite, ça se passe mal ! C'est ce que disait une vieille sage-femme, maintenant décédée. Sillonnant l'Ardèche avec sa 2 CV, elle n'hésitait pas à aller sur toutes les routes, par tous les temps, emportant seulement un stéthoscope de Laennec et du chlorure de magnésium… Prendre son temps lui a réussi car elle n'a eu que très peu d'accidents.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 flacon de 10 ml
HE de girofle (*Syzygium aromaticum*)
HE de palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
huile végétale de millepertuis
Crème au *Rescue*® Fleurs de Bach

ARRÊT DES CONTRACTIONS

Pour redéclencher les contractions et calmer les douleurs, faites ce qui suit.

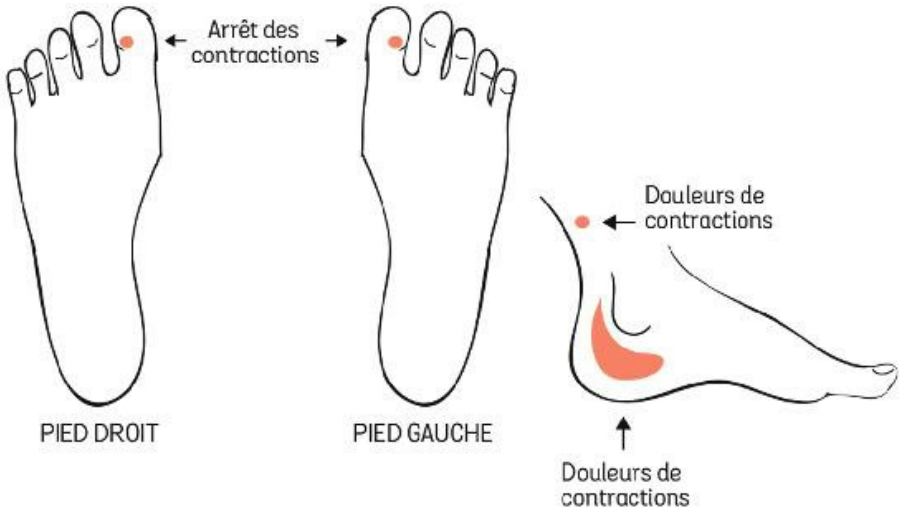
→ Phyto-aromathérapie

1 Dans un flacon contenant 15 ml d'huile végétale de millepertuis, ajoutez 60 gouttes d'huile essentielle de girofle et 90 gouttes d'huile essentielle de palmarosa. Appliquez quelques gouttes de ce mélange à 50 % sur le sacrum, la zone réflexe gynécologique : les contractions vont redémarrer.

ET

→ Approche manuelle

2 Appuyez aux points indiqués sur les deux orteils comme indiqué sur les schémas.



DOULEURS PANIQUE

Pour refréner les douleurs panique pendant le travail, appliquez le remède suivant.

→ Phyto–aromathérapie

1 Appliquez de la Crème au *Rescue*® Fleurs de Bach sur le ventre et le bas du dos. Cela n'a pas pour effet de supprimer la douleur et les contractions, mais simplement de retirer la peur d'avoir mal. L'effet est immédiat : la panique cesse, et la douleur diminue d'un cran.

Lorsqu'une contraction arrive, la douleur monte, baisse, et laisse place à un moment de répit. Mais le « zéro douleur » ne dure pas : une autre contraction arrive. Plus les contractions s'enchaînent, plus elles sont fortes. La femme qui accouche pour la première fois peut alors penser, dès que la contraction arrive, que la douleur va être pire, ce qui déclenche chez elle, à cette simple idée, une panique incontrôlable.

Le Remedy Rescue® (remède d'urgence) permet de gérer le pré– et le post–émotionnel d'un événement : il enlève la panique ; ne reste alors que la douleur moins forte parce que sans panique. Et il est possible de reprendre le contrôle, de faire des exercices de respiration, etc.

ACCOUCHEMENT DIFFICILE

Si l'accouchement a été difficile, prenez dans les jours qui suivent 4 gouttes de *Star of Bethlehem*® (étoile de Bethléem) en Fleurs de Bach, 4 fois par jour.

AVIS AUX AMATEURS !

Lorsque le terme de l'accouchement est dépassé, la plupart des maternités accordent 7 jours supplémentaires à la maman, sous réserve d'un suivi de grossesse quotidien pour vérifier la clarté placentaire. Si au bout de ce temps, bébé rechigne toujours à montrer le bout de son nez, l'accouchement est provoqué par l'injection d'ocytocine de synthèse.

L'ocytocine fait partie des hormones qui, avec les endorphines, la prolactine et l'adrénaline, interviennent dans le processus de l'accouchement. Lorsque l'hypophyse la déclenche, le col commence à s'ouvrir. Cette « hormone de l'amour » est en effet responsable des contractions de l'utérus : au cours du travail, son taux augmente graduellement jusqu'à atteindre un pic maximal qui favorise l'expulsion du bébé et du placenta. De même, après l'accouchement, le bébé mis au sein provoque la production d'ocytocine, laquelle va aider à l'attachement et au fait que le col et l'utérus reprennent leur forme initiale.

Injecter de l'ocytocine de synthèse à la femme qui va accoucher interfère dans le processus naturel de la naissance : non seulement les contractions sont plus longues et plus fortes, mais l'attachement de la mère envers son bébé peut être rendu plus difficile.

Pour éviter ces désagréments et pousser doucement bébé vers la « porte de sortie », la contribution du papa peut être requise au moins 15 minutes, 1 ou 2 fois par jour, ou, à défaut, l'utilisation d'un tire-lait : rien de tel en effet que la succion du mamelon pour déclencher la production d'ocytocine naturelle et

impulser le début du travail. Naturellement ou mécaniquement, c'est à vous de choisir !

ACÉTONE (CRISE D')

Vous décelez une odeur de pomme pourrie dans l'haleine de votre enfant ? C'est le signe d'une crise d'acétone.

L'organisme brûle ses graisses

La crise d'acétone survient souvent chez l'enfant chétif, anxieux et digérant mal (« nerveux bilieu »), qui à la suite d'une simple maladie brûle ses graisses. Ayant épuisé toutes ses réserves en sucre, son organisme se met alors à puiser dans les réserves de gras et donne ce sous-produit à l'odeur si caractéristique : l'acétone.

La crise s'accompagne le plus souvent de vomissements, d'une hypoglycémie ; l'enfant a des cernes sous les yeux et manque d'entrain. Elle peut se produire lorsque l'enfant a sauté un repas ou s'est trop fatigué. Elle peut aussi être le signe avant-coureur d'une infestation par des parasites, d'une maladie fébrile…

Une colère rentrée

Il arrive qu'elle survienne avec la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. L'enfant qui fait une crise d'acétone exprime ainsi l'envie que l'on s'occupe de lui et la colère qu'il a en lui face à cette nouvelle composition familiale. Dans ce contexte, il répondra bien à *Chicory*® (chicorée) en Fleurs de Bach, la fleur de la possessivité.

Si les crises deviennent à répétition, il faudra rechercher une parasitose (voir ici).

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 cuillerée à café de sucre
1 cuillerée à café de sel
1 banane
1 fourchette

Lorsque votre enfant fait une crise d'acétone, les gestes suivants sont bienvenus en attendant la consultation chez le médecin référent.

→ Diététique

1 Pour éviter une déshydratation, délayez 1 cuillerée à café de sel et 1 cuillerée à café de sucre dans 1 verre d'eau. Donnez à boire une gorgée de ce mélange toutes les 10 minutes.

ET

2 Petit plus : écrasez 1 banane et, quand elle devient gluante, donnez-en un peu en alternance (sauf si l'enfant vomit). De cette façon, votre enfant sera « lesté », et son foie n'ira plus puiser dans les réserves de graisse pour produire du sucre.

Une banane bien écrasée à la fourchette devient gluante : l'amidon qu'elle contient est transformé en maltose. D'un sucre complexe, on obtient ainsi un sucre simple, qui s'assimile très facilement. C'est pour cela que les mamans, dans certains pays, prémâchent de la banane pour leurs petits !

ALLAITEMENT
MANQUE DE LAIT, ENGORGEMENT, CREVASSE

Allaiter était votre souhait le plus cher… mais ce n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Pour que le rêve ne vire pas au cauchemar, voici des solutions simples.

Pas assez de lait…

Toute jeune mère peut craindre de ne pas avoir suffisamment de lait ou que celui-ci ne soit pas de bonne qualité, notamment si bébé, au bout de quelques jours, semble avoir tout le temps envie de téter. Les critiques ou commentaires de l'entourage – « T'as pas assez de lait », « Ton lait n'est pas assez nourrissant »… – peuvent aller bon train et vous inciter à ne plus donner le sein. Or, il est exceptionnel de ne pas pouvoir nourrir son bébé. Le rythme de la lactation varie d'une femme à l'autre, la composition du lait se modifie au cours de la tétée, et les besoins du tout-petit changent aussi. Le manque de lait est donc très subjectif et tient souvent plus de la peur de ne pas en avoir assez. Alors, faites-vous confiance car plus votre bébé tète, plus vous sécrétez de lait : vos seins n'étant pas des « récipients » mais plutôt une « usine » qui fonctionne, ils ne sont jamais vides !

POUR UN SEVRAGE RÉUSSI

L'allaitement étant une période de forte symbiose entre la maman et le bébé, le moment du sevrage peut être très difficile, surtout si l'enfant entre à la crèche. Pour qu'il se passe au mieux des deux côtés, il est conseillé à la maman et au bébé de prendre *Walnut*® (noyer) en Fleurs de Bach pour l'adaptation au changement et *Chicory*® (chicorée) en Fleurs de Bach pour la

fusion qui ne le sera plus, à raison de 2 gouttes de chaque élixir dans ½ verre d'eau, 2 fois par jour, pendant quelques temps.

… Ou trop de lait

Vous allaitez normalement et puis un jour, rapidement, vos seins gonflent, deviennent durs, chauds, la fièvre monte, le lait ne coule plus et bébé pleure ! Vous avez tous les symptômes d'un engorgement. Cette inflammation de la glande mammaire affecte le plus souvent un seul sein. Elle peut être due à une infection bactérienne, à un soutien-gorge qui appuie trop à un endroit, ou encore à une crevasse, et entraîne un engorgement qui bloque la tétée. Fréquente et sans gravité, la mammite (ou mastite) se soigne rapidement, sans qu'il soit nécessaire de cesser d'allaiter.

Et des crevasses en prime !

Au cours de l'allaitement, des petites fissures peuvent apparaître et s'accompagner de douleurs à la tétée. Il s'agit de crevasses, dues à une mauvaise position de la bouche du bébé sur le mamelon, qui vrille ce dernier, créant à la longue un éclatement des chairs et une grande douleur. Les crevasses du sein pouvant évoluer vers l'infection (mastite ou lymphangite), il est indispensable d'avoir une bonne hygiène : toilette quotidienne, lavage et séchage du sein avant chaque tétée. Elles guérissent le plus souvent en quelques jours.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

alfalfa (luzerne germée) ou graines de luzerne
tisanes galactogènes de Weleda
HE de lavande vraie (*Lavandula officinalis*)
ampoules de Granions® Cuivre

argile verte concassée
papier absorbant
1 chou
huile végétale de millepertuis
Pommade Castor equi® (Boiron)
Baume à la grande consoude® (Dr Theiss)
crème à la propolis

MANQUE DE LAIT

Pour favoriser la qualité et la quantité de lait, suivez les indications ci-dessous.

→ Phyto-aromathérapie

1 Prenez au minimum 2 cuillerées à soupe de luzerne germée par jour, jusqu'à la montée de lait. Cela va très vite : dès le deuxième jour, vous pouvez en avoir !

ET

2 Buvez sans modération de l'eau ou des tisanes galactogènes.

Pas la peine de vous gaver de produits laitiers, la vache ne le fait pas pour allaiter son veau ! En revanche, elle mange de la luzerne qui augmente la production de lait et l'enrichit en protéines.

LUZERNE PRODUCTION MAISON

Vous pouvez faire germer votre luzerne vous-même avec 3 pots à confiture. Le premier jour, mettez 2 cuillerées à soupe de graines de luzerne dans un pot à confiture rempli d'eau pure et couvert d'une compresse maintenue par un élastique. Laissez tremper 24 heures. Au bout de ce temps, rincez les graines 2 ou 3 fois à travers la compresse. Puis inclinez le pot sur un égouttoir et couvrez d'un linge : l'air doit pouvoir circuler. Laissez en attente

24 heures. Le jour suivant, rincez à nouveau, couvrez et laissez germer 24 heures à température ambiante. Le quatrième jour, vous pouvez consommer votre luzerne germée. Pour en avoir toujours en réserve, faites la même chose avec le deuxième et le troisième pot avec une journée de décalage à chaque fois.

ENGORGEMENT

En cas de mastite, adoptez les gestes suivants.

→ Hydrologie

1 Faites-vous couler un bon bain chaud si vous avez une baignoire et détendez-vous ! L'effet relaxant de l'eau et la chaleur vont décontracter les tissus et soulager vos seins gonflés.

ET

→ Cataplasme

2 Entre deux tétées, faites un cataplasme de chou (voir ici), puis posez-le sur le sein engorgé sous le soutien-gorge ; gardez-le jusqu'à la tétée suivante.

OU

Préparez et appliquez un cataplasme d'argile (voir ici). Gardez-le jusqu'à la tétée suivante.

Le chou et l'argile ont des vertus anti-inflammatoires, anti-infectieuses et astringentes. Ils agissent sur les tissus et contribuent à diminuer œdème et inflammation.

ET

→ Phyto-aromathérapie

3 En alternance avec les cataplasmes, appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie pure, sur le sein, 3 fois par jour.

ET

→ Oligothérapie

4 Pour aider à lutter contre l'inflammation et éventuellement la fièvre, prenez 1 ampoule de Granions® Cuivre dans ½ verre d'eau 3 fois par jour, pendant 3 jours.

L'engorgement est le signe d'une fatigue de l'organisme. Reposez-vous autant que vous le pouvez !

CREVASSE

En cas de crevasses au sein, adoptez les gestes suivants.

→ Approche manuelle

1 Ne prenez pas votre bébé dans les bras pour le faire téter durant 3 jours (le temps que les crevasses cicatrisent), mais allongez-le sur le lit et penchez votre sein vers lui de sorte qu'il n'y ait plus de torsion du mamelon.

ET

2 Appliquez plusieurs fois par jour sur les crevasses du lait maternel ou de l'huile de millepertuis ou de la Pommade Castor equi® ou du Baume à la grande consoude® ou de la crème à la propolis. Vous pouvez aussi les mettre en alternance, mais sans oublier, avant de donner le sein à téter, de bien le nettoyer.

Malgré la douleur, continuez à donner le sein si vous le pouvez.

ANGINE


Oligosol® Bismuth
Oligosol
Oligosol
Cooper
CHLORURE DE MAGNÉSIUM
vinaigre de cidre
gros sel
EPS
CYPRÈS
ECHINACEE
Gouttes aux essences®
HE 3D de niaouli (Melaleuca quinquenervia)
propolis

C'est l'été, il fait beau, et vous voilà soudainement pris d'un violent mal de gorge… L'angine a encore frappé ! Faisant fi des saisons, cette maladie n'épargne ni les petits ni les grands. Des solutions locales permettent de soulager rapidement une angine aiguë.

Rouge ou blanche, virale ou bactérienne, même combat !

Multiforme, l'angine concerne tout le monde. Cette inflammation des amygdales, et plus largement, du pharynx, peut être d'origine virale ou bactérienne (des germes de type streptocoque ou staphylocoque), et s'accompagne le plus souvent de fièvre, d'une douleur à la déglutition et d'une modification de la voix.

Qualifiée « d'angine rouge » quand le fond de gorge présente une rougeur diffuse et des amygdales gonflées, elle est dite « blanche » quand un enduit blanchâtre ou des points blancs tapissent la muqueuse.

Le traitement d'un mal de gorge varie selon qu'il s'agit d'un enfant ou d'un adulte. Ainsi les gargarismes qui soulagent très bien et rapidement ne conviennent pas du tout aux petits, qui ne savent pas se gargariser et risquent d'avaler le liquide. Sans compter que le goût est souvent fort ou désagréable ! Essayez donc le gargarisme à base de vinaigre et de café : il est, je peux le confirmer, d'une efficacité redoutable…

Un coup de froid peut être un facteur déclenchant mais n'est pas toujours à l'origine d'une angine ! Pour identifier la ou les causes de celle-ci, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Intestins, quand tu nous tiens…

Le mal de gorge se soigne vite. Mais s'il revient souvent ou de façon récurrente, à période fixe par exemple, il est indispensable de vous interroger sur sa ou ses causes pour définir un traitement de fond.
Pierre Franchomme, grand chercheur et spécialiste des huiles essentielles, répétait sans cesse qu'une angine a toujours une cause intestinale. Aussi, en cas d'angine à répétition, commencez par supprimer les sucres et le chocolat : les premiers, parce que les bactéries les adorent, ce qui contribue à accroître tout dysfonctionnement intestinal (voir ici) ; le second, parce qu'il constipe, qu'il est sucré et histamino-producteur, c'est-à-dire responsable d'allergies.

UNE « POUBELLE » À VIDER

Que se passerait-il si vous remplissiez votre poubelle sans jamais la vider ? Vous n'avez aucune peine à vous représenter le scénario catastrophe : les déchets qui s'accumulent, débordent... Eh bien, il en va de même des ganglions qui, eux aussi, nécessitent d'être « vidangés ». Dans les années 1930, une thérapie décongestionnante a ainsi été mise au point par le docteur Emil Vodder (1896-1986).
Le corps humain contient un grand nombre de ganglions lymphatiques, dont environ 200 sont situés dans le cou. Reliés les uns aux autres, ces petits renflements assurent le « nettoyage » de la lymphe, un liquide riche en cellules de défense, et déclenchent rapidement, lorsque des agents extérieurs (virus ou bactéries) pénètrent dans l'organisme, des réactions de défense. Ils jouent ainsi un rôle de premier ordre dans le système immunitaire. Lorsque les angines sont à répétition, les chaînes ganglionnaires qu'ils forment au niveau du cou sont engorgées et nécessitent alors d'être « vidées » par drainage. Cette pratique doit être faite par un professionnel formé à la méthode Vodder. Il existe également d'autres approches manuelles qui donnent de très bons résultats, dont la réflexologie plantaire.

Recherchez également avec l'aide d'une personne compétente un éventuel déséquilibre de la flore intestinale de type candidose. Si cette dysbiose est confirmée, faites une cure de 3 semaines de probiotiques frais (jus lactofermentés…), de pollen frais, de propolis ou encore de charbon, associé à un laxatif car il a tendance à constiper.

Les probiotiques disponibles dans le commerce ont des effets bénéfiques après une prise d'antibiotiques. En revanche, en cas de dysbiose, il est préférable de nourrir la flore sous-dominante avec des probiotiques frais tels que les jus ou légumes lactofermentés (jus de choucroute, kéfir, kombucha…).

Côté plantes, vous pourrez ajouter l'échinacée, qui a des propriétés antibactériennes, et le cyprès, reconnu pour ses vertus antivirales, 1 semaine sur 2 ; ou encore, sous forme de macérats glycérinés, l'églantier (*Rosa canina*) et le cassis (*Ribes nigrum*).
La cannelle en huile essentielle ou en phytothérapie est aussi à privilégier en cas de dysbiose, car son spectre d'action est très large : non seulement elle est antifongique, antibactérienne, antivirale, antiparasitaire, mais elle coupe également l'envie de sucre ! Dans ce contexte, Arofitom® Cannelles, qui associe plantes et huiles essentielles, est idéal.
Si vous avez un terrain angineux, et surtout si vos angines sont à « -coque » (staphylocoque ou streptocoque), une cure pendant 2 mois d'Oligosol® Cuivre-Or-Argent à prendre le matin à jeun, 3 fois par semaine, devrait aider au bon rééquilibrage de votre organisme.

Une cause peut en cacher une autre

Une angine chronique a bien souvent des causes multifactorielles. Et si les intestins jouent un grand rôle dans son apparition, on ne peut pas non plus

exclure des problèmes de dents ou une mauvaise flore buccale, un facteur hormonal (cycle menstruel, puberté) ou encore émotionnel.
Il est assez simple de comprendre que des dents mal soignées, par exemple, peuvent être source d'infection au niveau de la gorge. En revanche, il est plus difficile de croire qu'il y a un lien entre la gorge et l'utérus (ou la prostate chez l'homme). Bien évidemment, il n'y a pas de preuve scientifique, et pourtant combien de fois ai-je pu constater le rapport entre les amygdales et les ovaires chez la femme (ou les testicules chez l'homme) ! Le nombre de femmes qui consultent pour des angines à répétition au moment de leurs règles ou à l'ovulation est très courant. Là, il est pratiquement toujours évident que la cause est hormonale. Dans ce cas, c'est Oligosol® Zinc-Cuivre, l'oligoélément des hormones, en cure de 2 mois, le matin à jeun, 3 fois par semaine, qui convient le mieux.
Mais il peut également y avoir une émotion négative. Quand celle-ci est dominante (on a « les boules », par exemple), les Fleurs de Bach sont de bonnes réponses, à condition de les personnaliser au cas par cas : *Holly*® (houx) pour la colère, *Mimulus*® (mimule) pour la peur ou encore *Agrimony*® (aigremoine) pour le déni…

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 petit bol de vinaigre de cidre
1 petit bol de café
1 verre de gros sel
le jus de ½ citron jaune
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
propolis (à mâcher, en teinture mère ou solution huileuse)
Granions® Argent
Oligosol® Bismuth
HE d'origan compact ou de sarriette (*Origanum compactum*)
HE 3D de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) (PhytoFrance)
EPS de cyprès et échinacée mélangés

pastilles Hygiène de la bouche 20ppm®
Gouttes aux essences® (Naturactive)
foulard de soie bleue

CHEZ L'ENFANT

Vous pouvez, dans l'attente d'une consultation, lui administrer l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants.

→ Oligothérapie

1 Donnez à boire à votre enfant 1 ampoule de Granions® Argent ou 10 gouttes d'argent colloïdal dans ½ verre d'eau, 2 fois par jour.

OU

Donnez-lui à sucer des pastilles d'argent colloïdal et de pépins de pamplemousse (Hygiène de la bouche 20ppm® de Vecteur Energy).

ET

2 Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau. Donnez à votre enfant, 3 fois par jour, 1 cuillerée à soupe maximum du mélange bien froid avec 2-3 gouttes de jus de citron pour atténuer le goût.

À défaut, s'il rechigne trop à absorber le chlorure de magnésium, donnez-lui du jus de pruneaux ou de l'eau d'Hépar®, car il est essentiel de lui vider les intestins.

ET

→ Phyto-aromathérapie

3 Donnez-lui un mélange de cyprès (antiviral) et d'échinacée (antibactérien) en extraits de plantes standardisés (EPS), 2 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 12 kilos, la dose d'EPS sera de 1,2 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).

ET

4 Faites prendre à l'enfant 10 gouttes de Gouttes aux essences® dans ½ verre d'eau, 4 fois par jour.

OU

Donnez-lui 3 gouttes d'HE 3D de niaouli dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour. Si l'enfant ne peut pas les avaler, vous pouvez les appliquer directement sur son cou ou son ventre.

Vous pouvez également conjuguer les deux modes.

Les HE 3D (PhytoFrance) sont des huiles essentielles diluées au 10e, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper pour former des microgouttelettes plus facilement assimilables.

CHEZ L'ADULTE

Dès le début de votre angine, prenez l'un et/ou l'autre des remèdes ci-dessous. Si au bout de 3 jours vous constatez qu'il n'y a pas d'amélioration, consultez votre médecin référent.

→ Gargarismes

1 Dès les premiers signes d'angine, vous pouvez faire au choix l'un ou l'autre des 3 gargarismes suivants, voire les alterner :

- gargarisme avec un mélange de vinaigre de cidre et café à parts égales ;
- gargarisme à l'eau froide salée ;
- gargarisme avec le jus de ½ citron mélangé dans un fond d'eau.

Rincez-vous le fond de la gorge avec l'un des liquides pendant 2 ou 3 minutes, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

ET/OU

→ Oligothérapie

2 Prenez 1 fois par jour, à jeun, 1 ampoule d'Oligosol® Bismuth. Gardez le liquide 2 minutes sous la langue avant d'avaler.

OU

Prenez 1 ampoule de Granions® Argent dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour.

ET

3 Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau. Buvez 1 gorgée toutes les heures, ou ½ verre 4 à 5 fois par jour.

Le chlorure de magnésium agit sur l'immunité non spécifique, c'est-à-dire sans distinction entre antigènes (substance étrangère à l'organisme déclenchant lorsqu'elle est introduite une réaction immunitaire) et anticorps (protéine sécrétée dans le sérum sanguin par les lymphocytes B en réponse à un antigène). Ses propriétés bactéricides sont globales. Il facilite aussi le transit, ce qui permet l'élimination plus rapide des bactéries pathogènes de l'intestin, l'une des causes de l'angine.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

4 Mâchez de la propolis (anti-infectieuse et anesthésique des terminaisons nerveuses, vous faites d'une pierre deux coups avec elle !).

OU

Prenez, 3 à 4 fois par jour, 10 gouttes de propolis en teinture mère ou en solution huileuse.

ET

Prenez 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact ou sarriette, 4 à 5 fois par jour, diluée dans de la propolis par exemple (ou un autre solvant, mais jamais sur du sucre !).

L'huile essentielle d'origan compact* (Origanum compactum) *qui contient certaines molécules comme les phénols est bénéfique contre l'angine, que celle-ci soit bactérienne ou virale. Mais son emploi est réservé à l'adulte seul.

DU BLEU AU COU

En cas d'angine, il est d'usage de mettre un foulard bleu autour du cou, une couleur qui apaiserait, dit-on, la zone enflammée. Pourquoi du bleu ? Peut-être par référence au bleu de méthylène, utilisé autrefois en cas de mal de gorge. Dans les médecines traditionnelles, le bleu est également associé à la zone de la gorge.

ANGOISSE (CRISE D')

Ça arrive brusquement : palpitations, sentiment d'oppression, peur intense (de mourir, de devenir fou...). Chez l'adulte, ces symptômes sont typiques d'une crise d'angoisse. Chez l'enfant, ils sont plus difficiles à repérer. Mais pour l'un comme pour l'autre, des solutions naturelles peuvent les atténuer.

Un terrain parfois anxieux

Certes, il y a les grands angoissés de la vie, qui ont dès le départ un terrain anxieux ! Mais ce n'est pas la majorité des gens. En revanche, il arrive à chacun de traverser, selon les aléas de l'existence, une phase difficile qui génère une profonde anxiété. Lorsque celle-ci se prolonge, elle peut déboucher sur une crise d'angoisse, de façon soudaine, en un lieu et à un moment imprévisibles.

Chez un enfant, l'angoisse peut se traduire par un changement de comportement, une extrême nervosité... L'important est d'identifier son origine : si l'univers de l'école et des copains est bien éloigné de celui des parents et source de stress et de peurs (harcèlement, racket...), les parasites (voir ici) peuvent aussi jouer un rôle et contribuer à alimenter cet état anxieux.

Les céréales, le soir ; les protéines, le midi !

Si vous êtes prédisposé à l'anxiété (terrain anxieux) ou si vous traversez une période si difficile qu'elle agit sur votre tempérament, il est essentiel de revoir votre diététique, en augmentant les aliments riches en L.tryptophane (un acide aminé essentiel que l'on trouve surtout dans les céréales) et en réduisant ceux qui contiennent de la thyrosine (un acide aminé, composant

des protéines animales). En résumé : le soir, évitez de consommer de la viande et privilégiez plutôt les féculents et les céréales…

Des études montrent qu'une élévation des concentrations de tryptophane dans le cerveau a pour résultat une augmentation de la libération de la sérotonine, un neurotransmetteur qui intervient dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil. À l'inverse, la thyrosine est un précurseur de la dopamine et de l'adrénaline notamment, des hormones de l'éveil.

LE SUCRE : UNE DOUCEUR MALÉFIQUE

En situation d'angoisse ou de stress, plusieurs hormones interviennent : les glandes surrénales se mettent à sécréter de l'adrénaline, une hormone hyperglycémiante – elle fait monter le taux de sucre dans le sang et permet la mobilisation de tous les sens –, puis dans un second temps du cortisol, l'hormone dite « du stress », qui participe à la production d'énergie en transformant les réserves de graisse en sucres. Comme la glycémie doit toujours être à peu près la même (environ 1 g/l), cette arrivée massive de sucre dans le sang déclenche la production d'insuline (hypoglycémiante) par le pancréas. Il en résulte une sensation de mal-être, de vide cérébral, qui incite à reprendre du sucre, lequel relance le grand stress intérieur. Peu à peu, le cortisol s'épuise, l'adrénaline donne des bouffées d'angoisse, et l'on reprend du sucre pour se sentir mieux… ce qui ne fait qu'aggraver la situation. C'est un cercle vicieux, sans compter que l'organisme « pour tenir le coup » puise dans ses réserves de magnésium et de vitamines B qui agissent contre le stress pour transformer le sucre en glycogène (sucre humain).

Oligoéléments et phytothérapie en soutien

Pour renforcer l'action du changement d'alimentation, faites des cures d'oligoéléments sur 2 mois, en prenant le matin au réveil 1 ampoule de magnésium (gardez le liquide 2 minutes sous la langue avant d'avaler), et le soir vers 18 heures 1 ampoule de lithium (à laisser aussi 2 minutes sous la langue) qui est précurseur de la sérotonine, l'hormone du sommeil.

Le lithium utilisé en oligothérapie est dosé au millionième de gramme. Il est donc éloigné de la toxicité des sels de lithium prescrits en psychiatrie.

En phyto–aromathérapie, certains végétaux ont des effets bénéfiques sur les états anxieux. Il en va ainsi de la plante africaine *Griffonia simplicifolia* (utilisée également dans le sevrage du cannabis) qui induit un meilleur sommeil, de même que la bergamote (*Citrus bergamia*) ; la passiflore (*Passiflora incarnata*) convient à ceux sur qui l'angoisse « tombe dessus » sans crier gare, alors que la valériane (*Valeriana officinalis*) concerne plutôt ceux qui sont en permanence rongés par l'angoisse, comme habités par un « petit vélo qui tourne en boucle ».
En cas de palpitations, on peut se tourner vers l'aubépine (*Crataegus oxyacantha*) en infusion, à raison de 1 cuillerée à café dans une tasse d'eau frémissante. Pour les tempéraments nerveux bilieux, la mélisse (*Melissa officinalis*) est salutaire ; cette plante très féminine va agir en effet sur les deux plexus que sont le cœur et l'estomac. Privilégiez Arofitom® Mélisse (Etnas), qui associe plante et huile essentielle de mélisse.
Parmi les huiles essentielles, on pensera à celles de verveine (*Lippia citriodora*), lavande vraie (*Lavandula officinalis*), marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) ou camomille noble (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*). Leurs vertus calmantes aident à combattre l'anxiété, la dépression, le stress…

Enfin, la cause émotionnelle est à rechercher avec l'appui d'une personne compétente, qui pourra préconiser des Fleurs de Bach telles que *Sweet Chesnut*® (châtaignier) pour les crises d'angoisse, *Rock Rose*® (hélianthème) pour la panique, *Aspen*® (tremble) pour les peurs indéfinissables, en les personnalisant à chaque fois.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Remedy Rescue® (remède d'urgence) en Fleurs de Bach
Crème au _Rescue_® Fleurs de Bach (magasins bio)

Lors d'une crise d'angoisse, pensez aux remèdes suivants.

→ Phyto-aromathérapie

1 Appliquez de la Crème au *Rescue*® ou quelques gouttes de *Rescue Remedy*® (remède d'urgence) en Fleurs de Bach au niveau du plexus de la gorge, du plexus cardiaque et du plexus solaire, ou, plus largement, de la base du cou à la pointe du sternum.

OU

Vous pouvez aussi mettre de la Crème au *Rescue*® sur le point d'oppression.

ET

2 Ajoutez 4 gouttes de *Rescue Remedy*® dans 1 verre d'eau et buvez (ou donnez à boire à l'enfant) 1 gorgée toutes les 10 minutes, jusqu'à la fin de la crise.

ET/OU

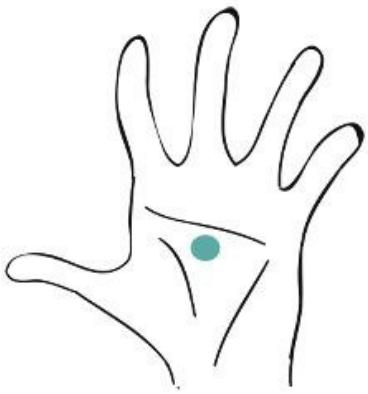
→ Approche manuelle

3 Pressez le point de la paume de la main comme indiqué sur le schéma (point du plexus solaire). C'est ce qu'a fait une de mes collègues naturopathes

en massant avec de la Crème au *Rescue*®, car elle n'avait que cela dans son sac : aussitôt, elle a senti l'angoisse de la personne à qui elle le faisait qui « dégonflait comme un soufflé ».

ET/OU

Faites de courtes inspirations et expirez lentement.



CHERCHEZ LE BOUTON !

Elles ont pour nom hypnose, Access Barres®, EMDR® (*Eye-Movement Desensitization and Reprocessing*), TAT® (*Tapas Acupressure Technique*), EFT® (*Emotional Freedom Techniques*) ou encore Thérapie du champ mental® (voir ici). Depuis quelques années, ces nouvelles thérapies se sont développées en France. Venues d'outre-Atlantique pour la plupart, elles partent du principe que le cerveau émotionnel et celui du raisonnement n'étant pas bien connectés ensemble, il est préférable de s'adresser non pas au mental mais au corps. Si avec Freud on s'interrogeait pour savoir pourquoi on était dans le noir, aujourd'hui, avec les thérapies brèves, on tente plutôt de trouver le bouton pour y voir clair (les deux étant complémentaires !). En s'adressant au corps sensible, aux émotions mais pas nécessairement au raisonnement, elles favorisent la déconnexion au mental : l'effet est plus rapide… d'où l'appellation de « thérapies brèves ».

APHTE


feuilles de sauge officinale fraîches
hydrolat aromatique de laurier (Laurus nobilis)
argile verte ventilée

Est-ce le fait d'une trop grande consommation de noix ou d'une morsure de la joue ? Quoi qu'il en soit, il est là : depuis hier, un aphte a poussé à l'intérieur de la bouche. Douloureux et bien gênant…

Superficiel

Parfois peu visible, l'aphte se présente sous une forme ronde ou ovoïde, avec un fond légèrement blanchâtre. Cette petite ulcération, principalement localisée sur le bout de la langue ou sur la muqueuse buccale (face interne des lèvres ou des joues, gencives), peut se manifester dès l'enfance. L'aphte évolue par poussées, suscitant une douleur ou une gêne qui n'excède généralement pas 5 jours.

Volontiers récidivant

Les causes d'une poussée d'aphtes sont multifactorielles : cela peut être le fait d'un mauvais travail du foie, d'une dysbiose intestinale, de l'arrêt du tabac ou d'une intoxication aux métaux toxiques (notamment, le mercure). Il m'est ainsi arrivé d'avoir en consultation un enfant qui a commencé à faire des aphtes 21 jours après un vaccin antitétanique : dès qu'il guérissait, un autre aphte poussait, et cela pendant une dizaine d'années !
Pour des aphtes à répétition, des cures de 10 jours d'HE 3D de laurier (PhytoFrance) ou d'hydrolat de laurier ou de propolis, en alternance avec 20 jours de gel d'aloe vera ou 20 jours de chlorophylle sont conseillées en traitement de fond, sur une période de 2 mois.

La chlorophylle, pigment vert obtenu grâce à la photosynthèse, est au végétal ce que l'hémoglobine est aux globules rouges. Seule différence : la première contient du magnésium, la seconde, du fer. La chlorophylle

améliore ainsi la qualité de la formule sanguine, aide à la cicatrisation des muqueuses, chélate c'est-à-dire « capture » des métaux et molécules toxiques (tels les benzopyrènes issus des viandes grillées) et contribue au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme.

L'aspect émotionnel, lui aussi, n'est pas à exclure : l'aphte peut être ainsi l'expression de « petites haines » qui sortent. En Fleurs de Bach, on se tournera alors vers *Holly*® (houx), *Crab Apple*® (pommier sauvage), par exemple, mais toujours à personnaliser.
Dans tous les cas, consultez un naturopathe pour définir les remèdes personnalisés qui limiteront les poussées récidivantes. Si les remèdes naturels restent sans effet, tournez-vous vers un médecin spécialiste.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte concassée
feuilles de sauge officinale fraîches ou, à défaut, sèches
hydrolat aromatique de laurier (*Laurus nobilis*)

CHEZ L'ENFANT

Quand l'enfant se plaint d'avoir mal à cause d'un aphte, administrez-lui le remède naturel suivant.

→ Oligothérapie

Le soir, au coucher, déposez un petit morceau d'argile verte à l'endroit où il a mal, et laissez fondre toute la nuit. Le lendemain, votre enfant n'aura plus rien.

CHEZ L'ADULTE

À l'apparition d'un aphte, soulagez la douleur par les remèdes suivants.

→ Oligothérapie

1 Le soir, au coucher, comme pour l'enfant, appliquez un petit morceau d'argile verte à l'endroit de l'aphte et laissez fondre toute la nuit.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

2 Mâchez 1 feuille de sauge fraîche, cueillie au jardin. À défaut, vous pouvez aussi prendre 1 feuille de sauge officinale sèche, mais c'est nettement moins agréable. L'aphte disparaît généralement très vite.

ET/OU

3 Faites un bain de bouche avec 1 cuillerée à café d'hydrolat de laurier, 3 à 4 fois par jour, à garder un peu avant d'avaler.

Le laurier (Laurus nobilis) a des propriétés antiseptiques et bactéricides ; il est connu pour son action au niveau buccal et du tube digestif.
La sauge officinale à petites feuilles (Salvia officinalis) de couleur gris-vert a des vertus anti-infectieuses et surtout cicatrisantes en raison des cétones qu'elle contient.

ARTHRITE ADULTE


argile verte en bande
HE de marjolaine à coquilles (Origanum majorana)
HE d'eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora)
HE de gaulthérie (Gaultheria procumbens)
gingembre

Caractérisée par des douleurs le jour ou la nuit, l'arthrite atteint une ou plusieurs articulations. Les épisodes inflammatoires peuvent être atténués par le chou et l'argile ou le gingembre. Pensez-y !

Chaude ou froide ?

Le foie et les reins ont un grand rôle d'élimination des déchets. Un tiers des acides (acide urique, oxalique, etc.) le sont par le foie, les deux tiers par les reins. Lorsque ces émonctoires fonctionnent mal et qu'il y a de surcroît une perméabilité de l'intestin grêle, les dépôts acides peuvent, entre autres, se nicher dans les articulations : c'est l'arthrite. Chez l'adulte, cette articulation est ressentie comme étant chaude et devient froide avec le temps. Selon le terrain de chacun, apparaissent ou non des déformations des articulations, ainsi que des difficultés de mobilité articulaire avec localement des gonflements ou des rougeurs. Lorsque les douleurs sont migratrices, qu'elles vont et viennent dans le corps, la question de la maladie de Lyme peut se poser, notamment si cela s'accompagne d'une cohorte de symptômes. Mais l'arthrite peut aussi être le signe précurseur d'une maladie auto-immune.

On utilise souvent le terme de « rhumatismes » à défaut de pouvoir faire la distinction entre arthrite et arthrose. Qu'en est-il exactement ? L'arthrite est une inflammation de l'articulation, tandis que l'arthrose est une atteinte « mécanique » de l'articulation, due entre autres à la destruction progressive du cartilage.

L'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet

Pour vaincre les douleurs chroniques de cette maladie inflammatoire, veillez à voir une alimentation hypotoxique à l'instar du régime préconisé par le

Dr Seignalet, c'est-à-dire sans gluten, sans produits laitiers et sans sucres.
En traitement de fond, buvez des infusions de plantes anti-inflammatoires de type Tisane anti-acid® (La Royale) en dehors des repas, et faites une cure de 3 pots de mellite curcuma-gingembre (voir encadré).
Il est également possible de se tourner vers une approche manuelle, tel le biomagnétisme du Dr Goïz Duran (voir ici). Dans ce cas, une fois par jour, on pose à même les vêtements un aimant (ion-) sur la zone douloureuse et un second aimant (ion+) sur le rein du même côté, qu'on laisse en place pendant 15 minutes environ.

Vinaigre et arthrite calcifiante

Pour les personnes qui font des becs-de-perroquet, c'est-à-dire des ostéophytes ou excroissances osseuses, ou encore des calcifications internes, le vinaigre de cidre est un bon remède : il agit de la même façon que pour le calcaire des robinetteries. Appliquez-le pur, après l'avoir chauffé, ou mélangez-le froid à du blanc d'œuf et de l'huile d'olive, et faites des applications tous les soirs sur les parties concernées.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 doigt de gingembre
1 râpe
1 chou
compresses de gaze
1 bande de gaze
argile verte en bande
Z-Trauma®
HE de gaulthérie (*Gaultheria procumbens*)
HE d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)
HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)
huile végétale de millepertuis

Selon que l'arthrite est froide ou chaude, prenez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels ci-dessous.

➔ Cataplasmes

1 La santé étant l'équilibre :

• Si l'arthrite est froide, préparez un cataplasme de gingembre qui va réchauffer la partie douloureuse (voir ici) et laissez en place de 2 à 3 heures.

Le gingembre (Zingiber officinale) est un rhizome qui connaît un large emploi dans la cuisine. Il doit son goût piquant si caractéristique aux gingérols, des composés actifs aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

OU

Préparez un cataplasme d'argile chaude (voir ici) et laissez-le en place jusqu'à ce qu'il soit froid.

OU

• Si l'arthrite est chaude, préparez un cataplasme d'argile froide pour apaiser la partie chaude (voir ici).

OU

Appliquez un cataplasme de chou (voir ici) et gardez-le de 12 à 24 heures.

ET

➔ Phyto-aromathérapie

2 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de millepertuis, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie, 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, 30 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles. Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange à 10 % sur la zone à

traiter, que l'arthrite soit chaude ou froide, et massez légèrement. Procédez ainsi plusieurs fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

OU

Appliquez du Z-Trauma®, plusieurs fois par jour, sur la région douloureuse.

ET

→ Approche manuelle

3 Trouvez un praticien formé à la méthode Niromathé® (voir ici). C'est particulièrement efficace avec 3 séances.

UNE MELLITE QUI N'A PAS DE PRIX

Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ? Cette recette, dont j'avais eu connaissance lors de mes études de naturopathie mais que j'ai oubliée depuis, m'a été redonnée récemment par un ami médecin. Dans un pot de 500 g vide, versez 250 g de miel liquide bio et non chauffé (car ses enzymes vont décupler l'action des épices), puis ajoutez 8 cuillerées à soupe de curcuma bio en poudre et 2 cuillerées à soupe de gingembre bio en poudre. Mélangez bien. En cas d'arthrite, prenez 2 cuillerées à café par jour de ce miel d'or en le gardant en bouche jusqu'à bien saliver. Lorsque le pot est fini, remplissez-le à nouveau. Faites ainsi une cure de 3 pots d'affilée.

ARTHRITE JUVÉNILE

Depuis quelque temps déjà, votre enfant, sans lésion apparente, boite légèrement, a des raideurs dans les jambes ou ne peut plus se lever ? Il a peut-être des rhumatismes articulaires...

1 enfant sur 1000

Affection auto-immune et chronique, l'arthrite juvénile se déclare avant l'âge de 16 ans et touche 1 enfant sur 1 000. Elle s'attaque aux tissus sains en créant une inflammation des articulations, à n'importe quel endroit du corps, avec ou sans gonflement ; elle est extrêmement douloureuse.
La cause principale est bactérienne. Vérifiez aussi qu'il n'y a pas d'autres signes associés, qui pourraient orienter vers une maladie de Lyme (voir encadré), laquelle est en recrudescence. Or plus elle est prise tôt, plus elle peut être enrayée. C'est ce qui est arrivé avec une petite fille de 2 ans il y a peu : elle venait de faire une antibiothérapie de 3 semaines, mais ses parents s'inquiétaient de troubles digestifs et d'une fatigue qui persistaient ; lorsque j'ai évoqué la maladie de Lyme, la maman s'est souvenue que le pharmacien avait retiré une tique de la tête de sa petite fille. Et c'est tout... Or, dans un tel cas, un test de dépistage fiable est à effectuer très rapidement.

On est plus intelligent à plusieurs !

En aigu et en traitement de fond, l'HE 3D de sarriette (PhytoFrance) en application locale va agir grâce à ses propriétés anti-infectieuses. Car si les bactéries font partie intégrante de notre organisme, de notre environnement et nous sont utiles, elles ne doivent cependant pas nous envahir ! Lorsque les résultats révèlent une maladie de Lyme sous-jacente, les traitements

préconisés relèvent d'un travail en équipe avec différents thérapeutes : l'union fait la force ! En première intention, des antibiotiques sont administrés pendant 3 semaines : si l'enfant n'a plus mal, c'est que l'origine était bien infectieuse. Ce que prouve aussi une bonne réaction à la sarriette : si les douleurs s'atténuent, je continue à la conseiller en traitement de fond après discussion avec le médecin.

PAS UNE MODE MAIS LA RÉALITÉ !

C'est à cause de l'arthrite juvénile que la maladie de Lyme a été remise au jour. Ses enfants en étant atteints, Polly Murray harcela les autorités sanitaires locales pour en connaître l'origine. Il s'avéra que dans le comté de Lyme où ils résidaient, le nombre de cas d'arthrite juvénile s'élevait à 425 pour 100 000 habitants contre 10 pour le reste du pays, soit 42 fois plus ! En cause, vraisemblablement les expériences menées sur des bactéries par un laboratoire installé sur une île voisine. C'est de là que tout serait parti. Nommée « Lyme » en 1979, par référence à ce comté du Connecticut, la maladie n'était pas nouvelle. En Allemagne et en Autriche, notamment, pays de grandes forêts, on la connaissait comme borréliose. Elle est due en effet à des bactéries du genre Borrelia, dont il existe environ une trentaine d'espèces. La tique en est le vecteur. Avec les hivers de moins en moins rudes, les tiques ne meurent plus : officiellement, 27 000 cas sont recensés chaque année en France mais c'est sans compter les atteintes chroniques.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

EPS de curcuma, cassis et réglisse mélangés (pharmacie)
HE 3D de sarriette (*Satureja montana*) (PhytoFrance)

Si votre enfant fait une crise d'arthrite, en attendant une consultation spécialisée vous pouvez lui donner l'un et/ou l'autre des remèdes suivants.

→ Phyto-aromathérapie

1 Donnez à l'enfant un mélange de curcuma, cassis et réglisse en extraits de plantes standardisés, 2 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 12 kilos, la dose d'EPS sera de 1,2 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).

Le curcuma (Curcuma longa ou C. aromatica) est un anti-inflammatoire puissant grâce à la curcumine qu'il contient et un antioxydant.
Le cassis (Ribes nigrum), riche en flavonoïdes, est réputé pour son action sur les douleurs articulaires et rhumatismales ; c'est aussi un antibactérien.
La réglisse (Glycyrrhiza glabra) soulage les inflammations de toutes sortes (digestives comme oculaires ou articulaires).

ET

2 Sur la zone de l'arthrite, appliquez environ 10 gouttes d'HE 3D de sarriette, qui est anti-infectieuse, 3 fois par jour. Donnez-en également par voie interne, soit 3 gouttes dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour.

ET

3 Faites faire à l'enfant un test de Lyme en allant chez un médecin sensibilisé à cette maladie et qui pratique des tests de dépistage fiables !

ASTHME (CRISE D')



De la gêne respiratoire avec essoufflement à des sifflements ou une difficulté à expirer, la crise d'asthme est de gravité variable, survenant le plus souvent le soir ou la nuit. Surtout s'il s'agit d'un enfant, gardez votre sang-froid ! Ce n'est pas la peine de « l'étouffer » encore plus avec votre anxiété. D'autant qu'il existe une méthode simple et aussi efficace qu'un bronchodilatateur.

Des bronches agressées

L'asthme est une maladie d'origine allergique, parfois héréditaire, due à la réactivité des voies respiratoires après un effort, un exercice physique à l'air froid ou en présence de certains allergènes (pollens, acariens, moisissures...) ou de polluants irritants (fumée de tabac), alimentaires, ou encore de peurs. D'autres facteurs peuvent également intervenir comme une contrariété ou la prise de certains médicaments. Évoluant par crises, l'asthme se rencontre aussi bien chez le nourrisson que chez l'enfant ou l'adulte, le plus souvent sans fièvre.

Bien qu'impressionnante, la crise d'asthme est assez bénigne. Face à l'enfant qui respire mal, même si cela vous serre le cœur, efforcez-vous de rester calme afin de ne pas « entrer dans le jeu de la maladie » et de ne pas la fixer.

Si l'affection devient chronique, recherchez avec l'aide d'une personne compétente quelles sont ses causes pour définir un traitement de fond. Avant tout, il faudra sans doute revoir le régime diététique en arrêtant les protéines laitières ou les céréales à gluten, et en faisant parallèlement une cure de 3 semaines d'Oligosol® Manganèse, à raison de 1 ampoule le matin à jeun (à

garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), 2 à 3 fois par semaine, en alternance avec Oligosol® Soufre (1 ampoule le matin 2 à 3 fois par semaine).

Chez les personnes allergiques, s'il y a une aggravation avec le manganèse, suspendez les prises pendant 1 semaine puis reprenez le traitement.

Certaines plantes seront aussi à privilégier : en décoction ou en tisane, le desmodium (*Desmodium adscendens*) car il stimule le foie et agit comme bronchodilatateur, la fumeterre (*Fumaria officinalis*) qui agit sur le foie et l'allergie et régule la production de bile, le plantain (*Plantago major*) qui est antihistaminique ; le cassis (*Ribes nigrum*) en EPS qui soutient le travail des surrénales ; ou encore la viorne (*Viburnum lantana*), en macérat glycériné, réputée aider au bon drainage des poumons et de l'arbre bronchique.
Outre les facteurs environnementaux, on pensera également à traiter le ou les allergènes par la méthode NAET® ou BBA® ou Total Reset® (voir ici).

Une peur ancienne de mourir ?

Le facteur émotionnel, quant à lui, n'est pas à négliger, car il y a très souvent une ancienne peur de mourir à l'origine de l'asthme : un enfant né avec le cordon ombilical autour du cou et qui n'a pas respiré tout de suite, ou dont la mère a fait une amniocentèse… Je me souviens aussi d'un petit garçon que la maman m'avait amené en urgence ; après lui avoir mis le cataplasme à la farine de lin, je l'avais gardé dans mes bras tandis que je questionnais la maman pour savoir depuis quand il faisait de l'asthme. De fil en aiguille, il s'est avéré que le beau-père de celle-ci s'était pendu pendant sa grossesse ; et à mesure qu'elle en parlait, je sentais contre moi l'enfant qui s'apaisait et la crise qui passait. Magie du cataplasme ou fait de dire ?

À ces types de situations répondront très bien *Mimulus* (mimule) ou *Star of Bethlehem*® (étoile de Bethléem) en Fleurs de Bach. Ce qui n'empêche pas non plus de rechercher, par la Thérapie du champ mental® (TCM) (voir ici), le facteur déclenchant, car il y a souvent un choc post-traumatique.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

compresses de gaze
1 bassine
graines de nigelle
1 pilon et 1 mortier
farine de lin
1 verre doseur
1 gant jetable en non-tissé ou du papier absorbant et du sparadrap

Pour stopper la crise d'asthme, procédez aux gestes suivants.

→ Hydrologie

1 Remplissez une bassine ou un évier d'eau bien chaude (mais supportable) et posez les deux avant-bras dedans. La vasodilatation qui s'opère immédiatement au niveau des extrémités va décongestionner le haut.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

2 À l'aide du pilon, écrasez des graines de nigelle dans un mortier. Mettez-les dans une compresse dépliée, refermez et inspirez profondément.

La nigelle (Nigella sativa), également appelée « cumin noir », donne des petites graines noires fréquemment consommées comme épice dans les pays d'Orient. Elles ont la vertu d'être antiasthmatiques et antiallergiques.

Au Maroc, il est d'usage de les écraser et de les respirer en cas de crise d'asthme : elles font office de bronchodilatateur naturel.

OU

➔ **Approche manuelle**

Pressez sur les deux points sous le bras gauche (douloureux et gonflés), comme indiqué sur le schéma, pendant 1 minute.



ET

➔ **Cataplasme**

3 Vous pouvez préparer un cataplasme de farine de lin (voir ici) et le poser sur la poitrine pour décongestionner celle-ci en le laissant en place pendant 30 minutes à 1 heure.

BARTHOLINITE

Lorsque les glandes de Bartholin – du nom du chercheur les ayant mises en évidence – se bouchent, gonflent ou s'infectent, il y a bartholinite.

Les glandes de la lubrification vaginale

Contenues dans le muscle constricteur de la vulve, les glandes de Bartholin servent à humidifier et à lubrifier le vagin. Leur inflammation, qui peut s'accompagner de fièvre ou de ganglions, est une urgence médicale, qui dans les cas extrêmes peut conduire à l'ouverture d'une glande (pour décongestionner), voire à son ablation.

Les causes de cette inflammation sont inconnues : il n'a jamais été prouvé que le vélo pouvait être responsable d'une bartholinite, ni que la baisse de progestérone pouvait en être un facteur favorisant, même s'il est vrai que certaines femmes en font systématiquement une en seconde moitié de cycle.

S'il y a récidive ou si la bartholinite devient chronique, une préparation anti-inflammatoire s'impose en traitement de fond : faites bouillir pendant 10 minutes 1 litre d'eau additionné de 5 clous de girofle et de 1 doigt de racine de curcuma et ½ doigt de gingembre non pelés et coupés en rondelles, filtrez et buvez la décoction tout au long de la journée. Faites ce traitement pendant 1 cycle.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte concassée
papier absorbant

HE de bois de rose (*Aniba rosaedora*) ou HE de lavande vraie (*Lavendula officinalis*)
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)

En attendant un rendez-vous médical, prenez les remèdes ci-dessous.

→ Cataplasme

1 Préparez un cataplasme d'argile verte froide (voir ici) sur un papier absorbant. Mettez ce cataplasme dans la culotte comme une serviette hygiénique et gardez-le environ 2 heures. Renouvelez ce cataplasme plusieurs fois dans la journée.

Ne déposez pas l'huile essentielle sur l'argile : elle serait absorbée et n'aurait pas d'action. C'est soit elle, soit le cataplasme, mais pas les deux ensemble !

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 En alternance : déposez sur les petites lèvres, à l'endroit gonflé, 1 goutte d'huile essentielle de bois de rose ou d'huile essentielle de lavande vraie pure. Procédez à cette application plusieurs fois dans la journée.

Si vous êtes allergique au linalol, ne mettez pas d'huile essentielle.

ET

→ Oligothérapie

3 Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, et buvez cette eau magnésienne sur 3 jours.

COMME LE NEZ...

Y a-t-il correspondance entre le nez et le sexe ? La question ne date pas d'hier, et la culture populaire y a déjà répondu à sa façon par des expressions du type « Qui a bon nez a bon membre » ou encore « Celui-là a un grand nez » pour quelqu'un de généreusement pourvu par la nature.
En réflexologie endonasale, on apprend que le nez et les organes génitaux externes relèvent du même feuillet embryonnaire (il y a 3 feuillets chez l'embryon, qui sont à l'origine des différents organes du corps) et qu'en cas de problème au nez il ne faut pas négliger l'aspect gynécologique. Par exemple, à une perte d'odorat correspond souvent une perte de libido. De même, une bartholinite se faisait pressentir chez une consultante par la survenue d'un furoncle au nez ! Jusqu'alors on lui avait signifié qu'il n'y avait pas de rapport entre l'un et l'autre. Mais la fois suivante, cette dame a décidé d'en tenir compte en prenant du chlorure de magnésium dès la sortie du furoncle. Et la bartholinite n'est pas apparue.

BOUFFÉES DE CHALEUR

Signe d'une modification de l'activité hormonale, les bouffées de chaleur sont imprévisibles et incontrôlables. De quoi vous mettre le rouge au front !

Un phénomène de *feed–back*

Il s'agit d'une sensation de chaleur plus ou moins importante du visage, du cou, du thorax, avec ou sans sueurs, survenant subitement et ne durant que de 1 à 2 minutes. Aggravées par l'émotion, le stress ou la température ambiante, les bouffées de chaleur apparaissent chez la femme au cours de la ménopause. Elles sont dues à une diminution de la production hormonale : comme les œstrogènes sont en baisse, l'hypophyse se met à secréter de l'hormone folliculo–stimulante (FSH) – l'hormone de la fertilité qui intervient dans la maturation des follicules ovariens et permet l'ovulation. En l'absence de réponse de l'ovaire, le cerveau renvoie à nouveau une giclée de FSH, cause de cette bouffée de chaleur.

Si les bouffées de chaleur ne sont pas une fatalité pour toutes les femmes, la grande majorité est cependant concernée.

Et la sagesse dans tout ça ?

L'intensité et la durée des bouffées de chaleur varient d'une femme à l'autre. Si elles s'installent dans le temps, voyez comment vous les percevez, comment vous vous y adaptez. Et parlez à votre hypophyse pour qu'elle s'adapte à la modification que vous subissez : le vieillissement ne doit pas nécessairement être pris comme la fin de tout. Bien au contraire, il ouvre sur

une nouvelle phase de la vie, qui peut être extrêmement enrichissante. Les civilisations passées l'avaient bien compris qui faisaient de ce passage une intronisation à la sagesse. Pour vous accompagner et vous aider à passer le cap, tournez-vous vers *Walnut*® (noyer) et *Honeysuckle*® (chèvrefeuille) en Fleurs de Bach.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

sauge officinale fraîche ou séchée (herboristerie)
Acthéane® (Boiron)
EPS de houblon
aubépine fraîche ou séchée (herboristerie)

Dès que vous avez une bouffée de chaleur, appliquez l'un ou les remèdes naturels ci-dessous.

→ Approche manuelle

1 Dès qu'une bouffée de chaleur apparaît, appuyez sur le bout de votre nez avec l'index comme si vous vouliez le transformer en groin.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Si les bouffées de chaleur surviennent plus le jour, buvez 1 ou 2 petites tasses d'une infusion de sauge officinale : versez de l'eau frémissante sur 1 cuillerée à café (pour 1 tasse) et laissez infuser 7 minutes.

OU

Sucez 2 à 4 comprimés par jour d'Acthéane® (elle contient du cimicifuga, une plante appelée aussi « actée à grappes »).

ET/OU

Si les bouffées de chaleur surviennent plutôt la nuit, prenez juste avant le coucher 1 cuillerée à café de houblon en extraits de plantes standardisés (EPS) diluée dans ½ verre d'eau.

Le houblon (Humulus lupulus) et la sauge (Salvia officinalis) contiennent un composé ayant une influence sur les œstrogènes. Ils sont donc déconseillés en cas de cancer hormonodépendant car ils pourraient avoir une incidence sur le développement des cellules malignes. Dans ce cas, prenez 1 ou 2 comprimés par jour de Sérélys® à base de pistils et de pollens.

ET

3 Si les bouffées de chaleur s'accompagnent de palpitations, ajoutez à l'infusion de sauge quelques fleurs d'aubépine.

BRONCHIOLITE



Très contagieuse, la bronchiolite revient généralement en hiver, par petites épidémies, notamment dans les crèches. Voici comment y faire face en attendant la consultation chez le médecin.

Difficulté à respirer pour un nourrisson ? Alerte !

Chez un petit enfant de moins de 2 ans, une fièvre modérée, une abondante sécrétion de glaires, une toux incessante sont des signes qui doivent vous alerter : votre nourrisson souffre d'une bronchiolite. Cette inflammation des bronchioles (petits sacs à l'extrémité des bronches) est une infection virale, susceptible d'évoluer vers une détresse respiratoire. Le plus souvent, elle apparaît après un vaccin ou fait suite à une rhino-pharyngite. La propagation se fait par les microgouttelettes émises lors de la toux, parfois aussi par les mains du personnel dans les collectivités (crèches).

Cette maladie étant extrêmement contagieuse, quelques règles d'hygiène sont à observer, notamment en période d'épidémie :

- aérez quotidiennement la chambre de votre petit ;
- évitez de le mettre à la crèche (si c'est possible) ;
- lavez-vous systématiquement les mains avant de vous occuper de lui ;
- si vous êtes enrhumé, évitez de l'embrasser.

Veillez à maintenir une atmosphère humide dans la chambre de l'enfant.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 flacon de 30 ml
EPS de cyprès et plantain mélangés à parts égales (pharmacies)
HE d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

HE d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora citronnellalifera*)
HE de thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*)
huile végétale de calendula
farine de lin
1 gant jetable en non-tissé
ou linge ou papier absorbant
sparadrap
1 verre doseur

Lorsque votre enfant a une bronchiolite, vous pouvez lui administrer les remèdes suivants qui agiront rapidement.

→ Aroma-phytothérapie

1 Donnez-lui un mélange de cyprès (antiviral) et de plantain (antitussif) en extraits de plantes standardisés (EPS), 2 à 3 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 8 kilos, la dose d'EPS sera de 0,8 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).

Le plantain (Plantago major), originaire de Méditerranée, est commun dans toute l'Europe où on le rencontre surtout sur les terres incultes ou au bord des chemins. Il a la réputation depuis des siècles de soigner les éruptions allergiques après une piqûre d'insecte mais surtout de soulager les pathologies respiratoires telles que l'asthme, les bronchites, les toux spasmodiques… C'est un excellent antitussif.

ET

2 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de calendula, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié, 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné et 30 gouttes d'huile essentielle de thym à

linalol. Appliquez un peu de ce mélange à 10 % devant, derrière et sous les bras de votre tout-petit comme pour faire le tour de sa cage thoracique. Massez doucement en faisant bien pénétrer. Procédez ainsi 2 à 3 fois par jour.

ET

3 En alternance, 2 à 3 fois par jour également, préparez un cataplasme à la farine de lin (voir ici). Après en avoir testé la chaleur sur le dos de votre main, appliquez-le sur la poitrine de votre tout-petit. Laissez-le en place de 30 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'il ait pris la température du corps. C'est la chaleur du cataplasme qui va vasodilater les capillaires de la peau et décongestionner l'intérieur.

Continuez ce traitement jusqu'à cessation des symptômes. Sans amélioration au bout de 2 jours, consultez à nouveau votre médecin référent.

La farine de lin est antalgique, anti-inflammatoire et émolliente. Celle qui est utilisée pour les cataplasmes n'est vendue qu'en pharmacie. Elle est déshuilée.

BRÛLURES ET COUP DE SOLEIL



Autrefois, on défendait aux enfants de jouer avec les allumettes. Aujourd'hui, de la casserole d'eau bouillante au bain trop chaud en passant par le fer à repasser laissé sans surveillance, les brûlures occasionnées ne sont pas moindres… Et tout le monde est concerné !

Une atteinte de l'épiderme

Toute brûlure – qu'elle soit provoquée par le froid, le feu, un produit chimique, le rayonnement d'une source de chaleur ou encore un frottement ou l'électricité – provoque des lésions de la peau ou des muqueuses. Selon son étendue et sa profondeur, la brûlure est dite bénigne ou grave. On distingue ainsi :

• la brûlure du 1er degré, qui atteint l'épiderme et se traduit principalement par une rougeur, suivie parfois d'une chute de peau ; le coup de soleil en est un exemple ;

• la brûlure du 2e degré, qui correspond à une atteinte de l'épiderme et une partie du derme, et qui peut donner des cloques ;

• la brûlure du 3e degré, qui détruit le derme, l'épiderme et l'hypoderme ; il s'agit du stade appelé « carbonisation » (la zone touchée ressemble à du carton ondulé brûlé) et il nécessite de se rendre sans tarder à l'hôpital !

La gravité d'une brûlure dépend du degré, de son étendue dans le corps et de l'âge de la personne brûlée.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 pomme de terre
1 râpe

argile verte en tube ou en poudre
compresses de gaze stériles
papier absorbant
gel d'aloe vera
huile végétale de millepertuis
Solvarome® liquide
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
hydrolat aromatique de lavande vraie (*Lavendula officinalis*)

Selon le degré et l'étendue de la brûlure, et dans l'attente de consulter, appliquez les remèdes suivants.

En cas de rougeur à la suite d'un coup de soleil ou après une brûlure :

→ Cataplasme

1 Faites un cataplasme de pomme de terre râpée ou coupée en rondelles : déposez-le sur une compresse de gaze stérile, refermez et posez le tout sur la brûlure : la douleur cesse immédiatement. Laissez le cataplasme en place 1 heure, et renouvelez l'opération si besoin.

Si la pomme de terre (Solanum tuberosum) fait partie des aliments phares de la cuisine française, ce ne fut pas toujours le cas : le goût plaisant qu'on lui connaît ne l'était pas du temps de Parmentier. Originaire d'Amérique du Sud, ce tubercule a d'abord été introduit pour ses vertus thérapeutiques : la pomme de terre, riche en amidon et en potassium est antispasmodique grâce à la solanine située juste sous la peau et apaisante de la muqueuse gastrite. Elle agit puissamment contre les brûlures et les douleurs qui en découlent.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

2 Appliquez du gel d'aloe vera dans la journée, aussi souvent que vous en éprouvez le besoin.

ET

3 Au coucher, passez de l'huile végétale de millepertuis sur la zone qui chauffe.

Appelé aussi « herbe aux piqûres », « barbe-de-saint-jean », « trucheron jaune » ou encore « chasse-diable », le millepertuis (Hypericum perforatum) est une plante aux fleurs jaunes et aux feuilles percées d'une multitude de petits points. D'où son nom le plus courant : millepertuis signifie en effet « mille trous » en ancien français. Il s'agit en réalité non pas de trous mais de petites poches remplies d'une huile essentielle.

L'huile végétale qu'on en fait est un macérat huileux (les fleurs de millepertuis macèrent dans l'huile), qui est une véritable panacée : cicatrisante, apaisante, anti-inflammatoire, réparatrice, cette huile est particulièrement bénéfique en cas d'hématomes, suites de coups, chocs, traumatismes et brûlures. Il est préférable de l'appliquer le soir – ou au moins 6 heures avant toute exposition au soleil – car elle est photosensibilisante : elle augmente la sensibilité de la peau aux UV.

En cas de brûlure du 2e degré, surtout ne retirez pas les cloques, cela pourrait causer une infection !

→ Approche manuelle

1 Il est possible de conjurer la brûlure par une imposition des mains (c'est à la portée de tous !).

Commencez par faire boire la personne afin qu'elle soit bien hydratée. Puis en ayant l'intention d'ôter le feu et de faire du bien – tout est dans l'intention ! –, mettez vos mains au-dessus de la brûlure : vous allez sentir que cela chauffe beaucoup, puis progressivement beaucoup moins. Retirez alors vos mains, secouez-les et passez-les sous l'eau.

ET/OU

→ Cataplasme

2 Trempez une compresse stérile dans de l'huile de millepertuis. Dépliez-la et étalez-la sur la partie brûlée (comme un tulle gras). Puis appliquez dessus une couche d'argile verte en tube ou faites un cataplasme d'argile verte (voir ici) qui va aider à lutter contre une infection et régénérer les tissus : la cicatrisation est plus rapide.

Quand l'argile est sèche, tirez doucement sur un coin pour retirer la compresse. Grâce à l'huile, l'argile ne colle pas à la peau. Renouvelez ce « pansement » toutes les 2 ou 3 heures.

À CE JOUR, AUCUNE CICATRICE !

« Râpe-moi plutôt une pomme de terre ! » Pas le moment de la contrarier, avait pensé mon beau-frère médecin qui s'apprêtait à appeler SOS Médecin. Il y avait pourtant de quoi être affolé : mon petit dernier, âgé de 2 ans, venait de se renverser un grand bol d'eau bouillante sur la poitrine et hurlait à pleins poumons. La pomme de terre à peine posée, ses pleurs ont cessé… Lorsque la douleur est revenue, je lui ai appliqué des pansements d'huile de millepertuis et d'argile, renouvelés toutes les 3 heures. Il n'y a eu aucune surinfection, et mon grand garçon n'a gardé aucune trace de cet épisode.

ET

→ Phyto-aromathérapie

Entre deux cataplasmes :

3 Nettoyez la brûlure au Solvarome® liquide dilué dans de l'eau (mélange à parts égales).

OU

Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, et, à l'aide d'une compresse, nettoyez soigneusement la partie brûlée.

OU

Vaporisez de l'eau florale de lavande vraie sur la plaie. Laissez sécher avant de mettre un nouveau cataplasme.

En cas de brûlure du 3e degré :

→ **Hydrologie**

Mettez le plus vite possible la partie brûlée dans l'eau froide pour stopper la propagation de la chaleur ou appliquez dessus un linge mouillé froid. Faites la conjuration par les mains, et allez directement aux urgences !

LE COUP D'ARC ÉLECTRIQUE

Le coup d'arc électrique est une brûlure aux yeux, fréquente chez les artisans ou les bricoleurs du dimanche qui utilisent leur fer à souder en ayant oublié de mettre des lunettes de protection. Pour faire disparaître les douleurs et la brûlure, appliquez 2 rondelles de pomme de terre sur les paupières en les maintenant par un linge ou une bande. C'est un traitement de première intention qui, en attendant la consultation ophtalmique, apaise rapidement.

COLIQUE HÉPATIQUE

Pas besoin d'être pris dans une bagarre pour recevoir des coups de poignard dans le flanc droit : les calculs biliaires s'en chargent !

Quand on (se) fait trop de bile…

Les calculs biliaires sont des concrétions de cholestérol ou autres, présentes dans la vésicule ou les voies biliaires. Les plus petites sont évacuées naturellement. Quand les calculs sont plus importants, ils obstruent les canaux hépatiques ou biliaires et engendrent des douleurs en coups de poignard à droite, qui irradient dans le dos. La bile peut aussi devenir très épaisse et avoir du mal à s'évacuer, ou bien le sphincter d'Oddi, qui ouvre le passage de la bile, peut être spasmé.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une colique hépatique : un cholestérol familial ou une alimentation trop riche (trop de chocolat, de sucres et graisses, d'œufs, d'alcool…) ou un profond stress dû aux soucis.

Dans tous les cas, en traitement de fond, il est conseillé de prendre 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive le matin à jeun avec le jus de ½ citron, puis de vous recoucher sur le côté droit pendant 15 minutes.

Vous pouvez aussi prendre du chrysanthelle d'Amérique du Sud (*Chrysanthellum americanum*), qui travaille sur le foie et le cholestérol, pendant seulement 10 jours par mois, par exemple Fitolisat de Chrysantellum® (Etnas) ou Quantis Chrysantellum® (LPEV) pendant 3 mois.

Et/ou mélangez à parts égales des huiles essentielles de citron zeste (*Citrus lemonum* o.p. ze.), de verveine (*Lippia citriodora*) et de carotte (*Daucus carota*), et prenez 3 gouttes de ce mélange dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant 10 jours par mois, sur 3 mois.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

poche bleue (rectangulaire de préférence) passée au congélateur
1 oignon blanc
extracteur ou, à défaut, robot ménager avec passoire

Dès que vous faites une colique hépatique, appliquez ces remèdes.

→ Hydrologie

1 Posez la poche froide sur la partie douloureuse (côtes à droite).

ET

→ Phytothérapie

2 Épluchez 1 oignon blanc et passez-le à l'extracteur de jus. Buvez ce jus le matin à jeun, éventuellement dans un peu d'eau. Faites cela 3 matins de suite si vous le pouvez.

Qu'il soit rouge, jaune ou blanc, l'oignon (Allium cepa) est une panacée ! Cuite, cette plante à bulbe agit sur le système digestif ; crue, elle est bénéfique à l'appareil urinaire. Très diurétique, l'oignon est également antioxydant, riche en oligoéléments (soufre et manganèse notamment), en vitamines A et C. De manière empirique, on sait aussi qu'il contribue à drainer les calculs biliaires.

COLIQUE NÉPHRÉTIQUE

Qui l'a déjà vécue la reconnaît immédiatement tant la douleur due à une colique néphrétique est insupportable. Pour une fois, c'est un oignon qui séchera vos larmes.

Des grains de sable dans les rouages

La colique néphrétique est due à la présence d'un calcul, ou lithiase, qui obstrue les voies urinaires. Elle se traduit par une violente douleur dans la région lombaire, qui devient vite intolérable, et peut durer de quelques minutes à quelques heures.
Généralement, les calculs ne sont guère plus gros que des grains de sable. Ils se forment dans les reins par concrétion de certains composants de l'urine (calcium, acides urique, oxalique, par exemple) et sont évacués le plus souvent spontanément, sans symptômes, à travers les différents conduits de l'appareil urinaire. Mais il arrive, en cas de mauvais drainage, qu'ils grossissent et que leur transit s'effectue difficilement.

Cette affection toucherait deux fois plus les hommes que les femmes. Après un premier calcul rénal, une récidive est susceptible dans les dix ans qui suivent.

Ces « pierres des reins » résultent d'une trop forte concentration de sels minéraux et d'acides dans l'urine, d'où la formation de cristaux. Pour éviter toute récidive, il est important de revoir votre régime diététique. Ainsi, si les calculs sont dus à un excès d'acide urique, il faut alcaliniser le terrain, c'est–

à-dire diminuer l'acidité, en stoppant la charcuterie, et la viande. Si le calcul est un oxalate, il faut alcaliniser et éviter les aliments riches en acide oxalique comme la tomate cuite, le chocolat, le thé, le café, l'oseille, les asperges, les blettes, les épinards. Si l'acide phosphatique est en cause, limitez les produits laitiers. Auparavant, on analysait le calcul et on conseillait un régime adapté : tout se perd !

Un mot d'ordre : drainez pour les évacuer

Dans tous les cas, après une crise et les remèdes d'urgence, entamez un traitement de fond. Des compléments alimentaires comme Alcavie® ou Alcaplantes® (Jentschura) contribueront à renforcer l'alcalinisation et au rétablissement de l'équilibre de l'organisme, de même que des cures de manganèse-cobalt et soufre, à prendre 3 fois par semaine, pendant 2 mois par an.

Côté plantes, vous pourrez prendre, à raison de 10 jours par mois, 2 fois par an, de l'aubier de tilleul sous forme de décoction – ce grand draineur des principaux émonctoires (foie, reins, intestins, vésicule biliaire) est reconnu dissoudre l'acide urique – et Resium® (Energetica Natura) pendant 3 mois (reins). Vous pouvez aussi opter pour l'huile essentielle de citron zeste (*Citrus limonum* o.p. ze) en raison de son action dissolvante, ou celle de verveine (*Verbena officinalis*) qui agit sur les concrétions rénales et vésiculaires grâce aux citrals (40 %) qu'elle contient, par cure de 3 semaines.

Vous pouvez également associer les deux traitements.

Auriez-vous fait un mauvais calcul ?

Comme dans la plupart des pathologies, recherchez avec l'aide d'une personne compétente s'il n'y a pas un facteur émotionnel. La présence de calculs rénaux signe en effet que quelque chose s'est cristallisé, n'a pu être évacué. Les reins étant liés à la peur ou à l'hésitation, les Fleurs de Bach

comme *Scleranthus*® (alène) ou *Rock Water*® (eau de source) – l'eau adoucit la pierre – seront de bonnes réponses, à condition de les personnaliser au cas par cas.

Certains médicaments donnent des calculs. Si vous en prenez, consultez la notice et vérifiez les effets secondaires. Une iatrogénie n'est pas à exclure…

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 oignon blanc
racines de bugrane (*Ononis spinosa*) (herboristerie)
extracteur de jus ou, à défaut, robot ménager et passoire

La bugrane est également dénommée « arrête-bœuf » : sa racine est en effet si tenace qu'elle pourrait stopper une charrue ! Cette plante a des propriétés purgatives et diurétiques, ce qui a un effet drainant et permet d'éliminer les calculs rénaux.

Si vous faites une crise de colique néphrétique, appliquez les remèdes suivants.

→ Phyto-aromathérapie

1 Le matin, à jeun, épluchez un oignon et passez-le à l'extracteur de jus pour recueillir son jus. Buvez-le aussitôt. Procédez ainsi 3 jours de suite.

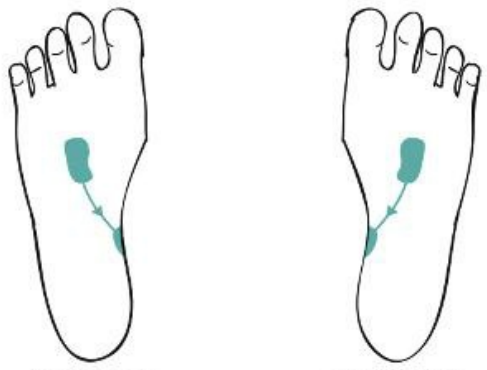
ET/OU

2 Préparez une décoction de bugrane : mettez une poignée de racines dans 1 litre d'eau et faites bouillir pendant 10 minutes. Filtrez.
Buvez 1 litre par jour de décoction pour éliminer les calculs.

ET

➔ **Approche manuelle**

3 Toutes les heures, massez-vous la voûte plantaire en respectant le sens indiqué sur le schéma. Procédez ainsi pour les deux pieds, même si vous n'avez mal que d'un seul côté.
Lorsque je travaillais à l'hôpital, dès qu'un malade atteint de colique néphrétique arrivait aux urgences, le médecin chef demandait à une infirmière formée à la réflexologie plantaire de venir lui masser les pieds. Il n'a jamais cherché à savoir ce qu'elle faisait, mais il lui faisait confiance : il savait qu'avec le massage des pieds, la personne rentrerait chez elle, soulagée.



En l'absence de résultats au bout de 3 jours, consultez votre médecin référent.

COLITE ET CRISE DE DIVERTICULITE



Dans le langage courant, on dit qu'on a mal au ventre. Les médecins, quant à eux, évoquent une colite. Mais le résultat est le même : des douleurs abdominales, qui peuvent chez l'adulte être aussi le signe d'une diverticulite.

Le gros intestin à l'œuvre

La colite est une inflammation du côlon, ou gros intestin, qui joue un grand rôle dans le système digestif. Faisant suite à l'intestin grêle et se terminant au rectum, il constitue la dernière partie de l'appareil digestif. Ce gros tube plissé, long d'environ 1,50 mètre, est principalement chargé d'éliminer les matières indigestes (fibres par exemple), de synthétiser certaines vitamines du groupe B, d'absorber l'eau et de maintenir un équilibre hydrique. Grand réservoir de bactéries – bonnes comme pathogènes –, le côlon est le siège de processus métaboliques qui conduisent à l'émission des selles : si celles-ci sont dures, c'est que l'absorption d'eau a été insuffisante, il y a donc constipation (voir ici) ; inversement, en cas de diarrhée (voir ici), c'est que trop d'eau a passé.

Un sacré pépin !

Il arrive, notamment après 40 ans, que la muqueuse de ce gros intestin se creuse de petites hernies, les diverticules, qui font saillie sur la paroi externe du côlon. L'inflammation ou l'infection d'un ou plusieurs diverticules cause une douleur au ventre à vous scier en deux et de la fièvre : c'est la crise de diverticulite, laquelle est une urgence médicale.

À l'origine de cette crise : une alimentation pauvre en fibres et trop riche en viande et charcuteries dans l'enfance, des éléments restés coincés dans les replis des diverticules, le plus souvent des graines (fruits à pépin), qui fermentent et finissent par perforer la paroi intestinale. S'y ajoute aussi le facteur stress.

En traitement de fond, après une crise de diverticulite, l'aloe vera en cure donne de bons résultats : prenez alors 1 cuillerée à soupe de gel d'aloe vera, 3 fois par jour sur 3 semaines, ou du psyllium blond, à raison de 1 cuillerée à café par jour, pendant 3 semaines, pour éviter de vous constiper.
Néanmoins, dans certains cas, seule une intervention chirurgicale pourra résoudre le problème.

Veillez à ne pas être constipé en prenant régulièrement des jus de légumes, à l'exception du jus de tomate, trop irritant pour les parois intestinales.

« J'AI MAL AU VENTRE… »

Est-ce l'estomac qui s'exprime ainsi parce que l'enfant fait une indigestion ? Est-ce son côlon qui est plein et annonce une future diarrhée ? S'agit-il de parasites ? Est-ce la manifestation d'un mal-être dû à un choc émotionnel ? Le mal de ventre est compliqué à déterminer chez l'enfant, qui, même en cas de crise d'appendicite, montrera son nombril. Seules des investigations précises faites par une personne compétente peuvent définir ce dont il souffre. Si les douleurs persistent plus de 48 heures, consultez. Si le mal au ventre est récurrent, après un repas par exemple, consultez un naturopathe pour réguler son alimentation.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 pomme de terre
1 chou
argile verte concassée
1 râpe
compresses de gaze

1 flacon de 30 ml
HE de géranium rosat (*Pelargonium asperum*)
HE de niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*)
HE de basilic classique (*Ocimum basilicum L.*)
huile végétale de millepertuis ou de calendula
gel d'aloe vera

MAL AU VENTRE CHEZ L'ENFANT

Si votre enfant se plaint d'avoir mal au ventre, vous pouvez en attendant de consulter lui administrer les remèdes suivants.

→ Cataplasmes

1 Préparez un cataplasme d'argile (voir ici) ou de chou (voir ici) ou de pomme de terre (voir ici) et posez-le sur son ventre en le maintenant en place par une bande de type Velpeau. Laissez en place pendant 1 à 2 heures.

OU

Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de millepertuis ou de calendula, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de basilic et 30 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, qui sont toutes deux antispasmodiques, ainsi que 30 gouttes d'huile essentielle de niaouli, qui va agir sur les vers ou sur une infection bactérienne. Déposez 1 pipette de ce mélange à 10 % dans le creux de votre main et massez doucement le ventre de l'enfant dans le sens des aiguilles d'une montre.

ET

2 Parlez avec votre enfant pour savoir si une émotion n'est pas la cause de ce mal de ventre. De fait, la douleur diminuera parce qu'on s'occupe de lui.

Si le mal au ventre persiste plus de 2 jours, consultez.

COLITE CHEZ L'ADULTE

Vous pouvez faire face à une colite aiguë avec les remèdes naturels suivants.

Phyto-aromathérapie

1 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de millepertuis, ajoutez 5 ml d'huile essentielle de géranium rosat, connue pour ses propriétés relaxantes et antalgiques, anti-infectieuses et anti-inflammatoires, 5 ml d'huile essentielle de niaouli, anti-infectieuse majeure et non dermocaustique, et 5 ml d'huile essentielle de basilic classique, antispasmodique.
Toutes les 4 heures, badigeonnez-vous le ventre aux endroits douloureux avec ce mélange d'huiles essentielles à 50 %.

ET

2 Buvez 1 cuillerée à soupe de gel d'aloe vera bio 3 fois par jour, éventuellement additionné de 1 goutte des trois huiles essentielles ci-dessus.

Si après 3 jours de ce traitement, vous avez encore mal, consultez. Une colite peut révéler une crise de diverticulite, laquelle est une urgence hospitalière.

CONJONCTIVITE

Le dicton le dit : avoir « bon pied, bon œil », c'est être en bonne santé ! Sûr qu'un œil rouge pourrait inciter à penser le contraire, même s'il est souvent sans douleur. Alors, on agit !

Simple ou double

Vous vous réveillez le matin avec le blanc de l'œil bien rouge : la conjonctive, la membrane transparente qui tapisse la face interne de vos paupières et une partie du globe oculaire, connaît une inflammation, d'où cet œil rouge, plus ou moins gonflé, qui larmoie avec un écoulement plus ou moins purulent.
La conjonctivite n'est pas vraiment douloureuse mais plutôt gênante, donnant parfois des démangeaisons. Bénigne, elle atteint le plus souvent un œil avant de prendre les deux, car elle peut être très contagieuse. Elle est due à une infection virale ou bactérienne ou consécutive d'une allergie ou d'un problème dentaire voisin de l'œil. Si elle revient de façon chronique, il est nécessaire de consulter un naturopathe qui établira le traitement de fond. Il pourra par exemple conseiller des cures d'Argentyn 23® (Energetica Natura) en spray et à boire.

Si un seul œil – et toujours le même – est touché par la conjonctivite, cela peut vraisemblablement être lié à un canal bouché. Consultez un ophtalmologiste.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argent colloïdal en spray
eau florale de bleuet (yeux clairs)
eau florale de camomille (yeux foncés)
2 compresses
argile verte en tube
1 citron bio
1 collyre à *l'Euphrasia officinalis* (Homéoptic®)
Quinton® isotonique oculaire en spray

Pour soulager des yeux rouges et purulents dus à une conjonctivite, appliquez l'un et/ou l'autre des remèdes suivants.

→ Oligothérapie

1 Vaporisez de l'argent colloïdal en spray 3 fois par jour dans l'œil, jusqu'à amélioration.

L'argent est connu depuis très longtemps pour ses propriétés anti-infectieuses, antihistaminiques, désinfectantes et cicatrisantes. Sous forme colloïdale, cet oligoélément se présente comme une solution de particules microscopiques en suspension dans de l'eau extrêmement pure, facilement assimilable et très efficace.

OU

Vaporisez 3 fois par jour du Qinton® isotonique oculaire dans l'œil, même si celui-ci est fermé et collé par le pus.

Le Quinton® isotonique oculaire est de l'eau de mer partiellement désodée, qui a la même concentration que notre plasma sanguin.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Baignez les deux yeux avec de l'eau florale de bleuet ou de camomille additionnée, pour la vitamine C, de 1 goutte de citron bio (ça ne pique pas !). Pour cela, utilisez des lunettes de plongée et gardez-les 2 minutes. Faites ce bain 2 fois par jour. À défaut de lunettes, utilisez une compresse imbibée de ces mêmes hydrolats.

De tout le corps, c'est l'œil qui est le plus grand consommateur de vitamine C !

OU

Mettez des gouttes d'Homéoptic® selon la posologie indiquée sur la notice.

Chez les bébés allaités au sein, la maman peut mettre, en cas de conjonctivite, 2 ou 3 gouttes de son lait dans chaque œil du petit.

OU/ET

→ Cataplasme

3 Le soir, préparez un petit cataplasme d'argile pour l'œil : dépliez une compresse de gaze et déposez dessus un serpentin d'argile en tube ; rabattez les coins de la compresse de façon à obtenir un petit sac, et appliquez cette aumônière d'argile sur l'œil fermé. Vous pouvez de plus mettre un bandeau sur l'œil pour la faire tenir. Retirez le cataplasme dès que l'argile sèche.

Que risquez-vous à laisser le cataplasme en place trop longtemps ? Tout simplement que votre œil soit collé ! L'argile aspire en effet le pus. Aussi, pour tout ce qui est infectieux, retirez-le dès que l'argile commence à sécher.

ENTRE LES DEUX, MES YEUX BALANCENT…

L'eau florale de bleuet (*Centaurea cyanus)* est connue pour ses propriétés apaisantes et décongestionnantes des yeux irrités ou fatigués. Celle de camomille noble ou romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*) apaise et purifie, et est également indiquée pour calmer les inflammations oculaires. Alors, laquelle choisir ? Avant tout, c'est selon ce que vous avez sous la main. Mais si vous avez les deux, la tradition veut que le bleuet convienne pour les yeux bleus (ou clairs) et la camomille pour les yeux foncés… À vérifier !

Il est conseillé de consulter un ophtalmologiste s'il n'y a pas de résultat dans les 3 jours. Mais le temps d'attraper un rendez-vous, il y aura de fortes chances pour que la conjonctivite soit passée !

CONSTIPATION

Trente centimètres par jour, ça vide, ça vide… En tout cas, c'est la quantité que nous devrions, selon la Dr Catherine Kousmine, exonérer chaque jour.

La constipation, c'est vraiment « chiant » !

Les médecins parlent de constipation lorsqu'il y a une difficulté à aller à la selle ou lorsque l'émission des selles ne se fait que de 1 à 2 fois par semaine. En naturopathie, c'est plus expéditif : cela doit être quotidien !

Il est fondamental de ne pas se laisser constiper !

Une constipation occasionnelle peut durer plusieurs jours et implique un traitement en aigu. Ce n'est pas à proprement parler une urgence mais le reflet de nombreuses pathologies directes ou indirectes (maladies ORL et cutanées, allergies…). En cause :

• une alimentation trop pauvre en fibres, vitamine B, magnésium, ou trop riche en aliments raffinés et préparations industrielles, ou comportant trop de colles (caséine, gluten) ;

• une carence en eau ou des aliments mal mastiqués… ;

• le foie qui ne produit pas assez de bile ou la vésicule biliaire qui se vidange mal (car la bile facilite le transit) ;

• trop de sédentarité ;

• des attitudes mentales (vouloir retenir quelque chose à soi, avoir peur de manquer…).

Sinon redoutables du moins très embêtantes, les conséquences directes de la constipation sont des ballonnements, des gaz, une sensation de malaise, des hémorroïdes (voir ici), une fissure anale (voir ici), l'obésité ou la maigreur, et plus indirectement, du cholestérol, des douleurs lombaires, une cellulite du ventre, des cystites (voir ici) ou des angines (voir ici) à répétition, des problèmes gynécologiques, des maux de tête (voir ici), des jambes lourdes, des varices, de l'irritabilité, une obnubilation…

Un enfant aussi peut être constipé : revoyez alors son alimentation !

LES 12 RÈGLES D'OR POUR UN BON TRANSIT INTESTINAL

1. Ne pas se retenir d'aller aux toilettes et utiliser un petit banc pour se surélever les pieds.
2. Boire à jeun le matin 1 grand verre d'eau chaude ou 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (sauf en cas de pratique du gandush, voir ici).
3. Privilégier le repas du matin : il devrait être le plus important de la journée.
4. Favoriser une alimentation riche en fibres : fruits, légumes, céréales, légumineuses…
5. Préférer les graisses crues telles que les huiles de première pression à froid, les oléagineux, les olives, les avocats…
6. Restreindre les viandes, les produits laitiers, les sucres rapides et le thé.
7. Consommer des figues sèches ou des pruneaux le matin, et des kiwis le soir.
8. S'aider de compléments alimentaires à base d'artichaut, de mauve, de réglisse, de graines de lin, de psyllium, de chicorée… Attention aux complexes qui contiennent de la bourdaine et du séné, irritants pour les muqueuses intestinales.
9. Pratiquer des exercices physiques quotidiens : marche à pied, respiration diaphragmatique.
10. Apprendre à se masser le côlon tous les soirs au coucher, ou se doucher le ventre à l'eau froide dans le sens physiologique (c'est-à-dire celui des

aiguilles d'une montre en commençant par la droite en bas) ou faire les points de réflexologie plantaire relatifs au transit.
11. Évacuer si besoin une flore intestinale de mauvaise qualité en pratiquant des lavements ou des hydrothérapies du côlon (lavement en profondeur de tout le gros intestin, voir ici) et régénérer sa flore à l'aide de probiotiques ou « lavements alimentaires » (kéfir, kombucha, aliments lactofermentés).
12. Penser à son attitude mentale : travailler ses peurs de manquer, ses résistances au lâcher-prise, retrouver son rire…

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

huile de ricin
Axarola® (Super Diet) en comprimés
1 cuvette
1 gant de toilette
1 petit banc
1 poire rectale

Dès que vous êtes constipé, adoptez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels ci-après.

→ Hydrologie

Si vous avez l'impression de ne pas être totalement vidé après avoir été la selle :

1 Remplissez une poire rectale d'eau froide et insérez-la dans votre anus. La « vidange » sera alors complète par effet de siphonage.

OU

Si vous êtes constipé, pratiquez le bain dérivatif :
Veillez à ce que la salle de bains soit bien chauffée, et couvrez-vous bien le haut du corps. Remplissez une cuvette d'eau froide (mais pas glacée) et asseyez-vous sur un petit banc, les organes génitaux au-dessus de l'eau

(pour les femmes, un bidet est idéal ; pour les hommes, le lavabo convient également). Trempez le gant dans l'eau, puis pressez-le quelques secondes sur le pubis et les plis de l'aine : avec le contraste de température, les vaisseaux sanguins se contractent et le sang reflue vers le haut du corps (vasoconstriction). En réaction, il est propulsé à nouveau vers la zone génitale, la plus chaude du corps. Ainsi, dès que vous sentez que celle-ci se réchauffe (vasodilatation), pressez à nouveau le gant imbibé d'eau froide.
Ce bain dérivatif est à faire pendant 10 minutes, 1 à 2 fois par jour.

DU CHIEN… AU BAIN

Ce bain, déjà pratiqué au Moyen Âge, a été redécouvert par Louis Kuhne (1835-1901), naturopathe allemand. Alors que son chien était malade, il observa que l'animal se léchait les organes génitaux pendant un certain temps, puis arrêtait pour recommencer plus tard. Le chien s'étant rétabli, Kuhne atteint de tuberculose décida de s'appliquer un procédé similaire, partant de l'hypothèse que, la zone génitale étant la plus chaude du corps, il devient possible en agissant sur elle par des applications d'eau froide répétées de régulariser l'ensemble des fonctions de l'organisme. Dans les années 1990, France Guillain réhabilitera cette méthode en y ajoutant l'action sur les fascias, une membrane de peau qui entoure les organes et les met tous en relation les uns avec les autres ; en agissant sur ceux de l'intestin – qui arrivent dans les plis de l'aine –, il devient possible de remobiliser toutes les fonctions du corps et d'éliminer les toxines.

Le bain dérivatif peut se pratiquer partout où il y a de l'eau froide et convient pour de très nombreuses autres indications. Dernier avantage : on peut le faire d'une main, et de l'autre lire un bouquin ou étudier le dossier du lendemain !

Cette méthode convient à tout âge, même chez un tout-petit, à condition dans ce cas d'en restreindre la durée (1 minute chez le bébé, 5 minutes

environ chez l'enfant jusqu'à 12 ans).
En revanche, veillez à ne pas faire de bain dérivatif après un repas, et proscrivez-le durant les 3 premiers mois de la grossesse.

ET

➔ **Phyto-aromathérapie**

2 Buvez 1 cuillerée à soupe d'huile de ricin au coucher, pendant 3 soirs de suite.

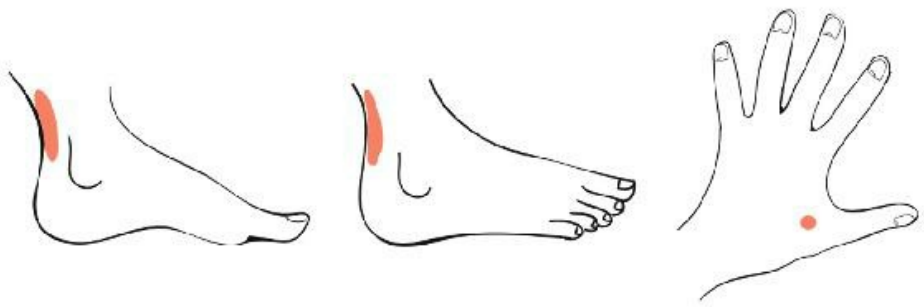
OU

Prenez 4 à 6 comprimés d'Axarola®.

ET

➔ **Approche manuelle**

3 Aussi souvent que vous le souhaitez, massez-vous vigoureusement les deux tendons d'Achille comme indiqué sur le schéma ainsi que le point de la main. Cette pratique peut se faire également sur un enfant.



COUPS ET BLESSURES
AMPOULE, BLEU, BOSSE, ÉCHARDE



Bleus, bosses et autres petits bobos sont le lot quotidien des enfants ! Mais pas que. Chacun trouvera ici de quoi les soulager.

De la cloque…

Des chaussures mal adaptées ou pas encore faites au pied, des frottements répétés… et une cloque apparaît, contenant un liquide clair. Parfois, l'ampoule peut être due à une brûlure, au gel, à une exposition à des produits… Cette lésion de la peau donne une douleur localisée et ne dure pas très longtemps.
En prévention, vous pouvez appliquer du Baume à la grande consoude® (Dr Theiss).

… au coup…

Après un coup, un gonflement peut se produire (bosse) ou du sang peut se répandre à l'intérieur des tissus, hors des vaisseaux capillaires (hématome). On réserve le mot « ecchymose » à un petit hématome ; plus couramment, on dira « bleu » par référence à la couleur que la peau prend alors.
Il arrive que des hématomes en nombre surviennent spontanément, sans coup. Si tel est le cas, consultez votre médecin référent.

… en passant par l'écharde

Entrée accidentellement sous la peau, l'écharde est un petit morceau de bois ou de métal effilé et pointu qui peut, si elle n'est pas retirée, donner un panaris (voir ici).

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en tube
1–2 compresses de gaze
1 petite bande de gaze extensible
HE d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)
huile végétale de millepertuis (*Hypericum perforatum*)
bromélaïne (Nature's Plus ou Copmed)
Contre-coups® de l'abbé Perdrigeon, en solution liquide ou en gel (moins concentré)
Z-Trauma®

Pour soulager un petit ou un plus gros bobo, il suffit de ces quelques gestes tout simples !

AMPOULE

→ Phytothérapie

Appliquez du gel de l'abbé Perdrigeon® sur l'ampoule, éclatée ou non.

Ne retirez jamais des restes de peau quand une ampoule a éclaté sous peine d'infection.

BLEU

→ Aromathérapie

Mélangez 2–3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne dans un peu d'huile végétale de millepertuis. Appliquez en faisant pénétrer doucement. Renouvelez l'application 2 ou 3 fois par jour jusqu'à disparition du bleu.

Le millepertuis sauvage, petite fleur jaune connue comme « herbe de Saint-Jean » car elle fleurit à cette période (fin juin), pousse dans toutes les régions. On récolte les sommités fleuries, qu'on recouvre d'huile d'olive bio de première pression à froid, et qu'on laisse exposées au soleil pendant 3 semaines. L'hypéricine contenue dans les fleurs colore l'huile en rouge

dans les 24 heures. On la filtre avant de l'utiliser. Elle est particulièrement adaptée aux traumatismes.

ET

2 En cas d'hématome, prenez en plus par voie orale 1 capsule de bromélaïne 1 fois par jour, jusqu'à disparition.

Un hématome peut être très long à disparaître (parfois un an). Une jeune voisine, après une chute de vélo, avait un énorme hématome à la cuisse qui ne voulait pas partir. Pour aider à sa résorption, je lui ai conseillé de prendre de la bromélaïne. Également appelée « bromélase », cette enzyme présente dans l'ananas agit entre autres en digérant la fibrine qui s'est déposée dans les tissus. Résultat : en 15 jours, tout était fini !

BOSSE

→ Phyto-aromathérapie

Dès que la bosse commence à pointer, appliquez un peu de Contre-coups® gel de l'abbé Perdrigeon ou de Z-Trauma®, en massant jusqu'à complète pénétration.
Renouvelez l'application 2 à 3 fois par jour.

ÉCHARDE

→ Cataplasme

Inutile de faire mal à un enfant en lui charcutant la peau avec une pince à épiler pour essayer de lui arracher une écharde ! Préférez plutôt la jolie poupée maison qui va le ravir : faites le soir un petit cataplasme d'argile (voir ici) de 1 cm d'épaisseur avec une compresse ; maintenez en place avec une

petite bande nouée au bout du doigt ou mise au pied. Le lendemain, retirez le cataplasme : l'écharde est sur l'argile !

CRAMPES MUSCULAIRES

Lorsque j'étais enceinte, j'avais des crampes presque toutes les nuits. J'ai essayé le coup de la clé : radical !

Une contracture à l'effort ou au repos

Involontaire, brutale et douloureuse, la crampe est une contraction qui paralyse le muscle de façon passagère. Brève (quelques minutes), elle survient notamment la nuit, au repos, ou lors d'un effort prolongé ou au cours d'une pratique sportive. Le muscle entier ou en partie étant contracté, la crampe est visible et palpable.

À l'origine des crampes, on relève un manque de potassium et magnésium, et trop de calcium dans les muscles, un abus d'excitants (thé, café, alcool), ou encore un coup de chaleur, voire une déshydratation. Pour pallier cela, il faudra, si elles reviennent souvent, revoir l'équilibre magnésium, calcium et potassium et faire en conséquence des cures sur 3 semaines d'oligoéléments, de spiruline ou d'argile (qui de surcroît « remet à la terre »), ou encore de Quinton® en solution hypertonique, également sur 3 semaines.

Les crampes sont fréquentes chez les sportifs. Si c'est votre cas, pensez à bien vous hydrater en buvant suffisamment et à bien vous échauffer. Vous pouvez prendre avant de commencer votre activité sportive de l'eau gazeuse ou du Quinton® en solution hypertonique, toutes les deux salées.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 grosse clé d'armoire ou, à défaut, une plaque de métal

En cas de crampes musculaires, il est possible d'agir aussitôt.

➔ **Approche manuelle**

Posez le pied par terre sur un sol froid : l'effet est immédiat.

Pour prévenir une autre crampe, glissez sous le matelas, dans le même sens que le corps une fois allongé, une clé ou une plaque de métal rectangulaire : elle va agir sur le champ magnétique et empêcher cette contraction insupportable.

Auparavant, il était d'usage de mettre un morceau de savon de Marseille dans son lit pour prévenir les crampes nocturnes. Riche en carbonate de potassium, il neutralisait l'acidité à l'origine de ces dernières. Aujourd'hui, le savon de Marseille est fabriqué différemment, et les effets sont moins spectaculaires. Mais rien ne vous empêche d'essayer !

CREVASSES
DES PIEDS OU DES MAINS

Un froid glacial craquelle la peau de vos mains ? Une épaisse couche de kératine fissurée recouvre vos talons ? Aux pieds ou aux mains, les crevasses sont douloureuses. À traiter, naturellement, dès leur apparition !

Une hydratation insuffisante

C'est en période de froid ou dans des conditions d'humidité que se manifestent les crevasses des mains et des pieds. Elles résultent d'une trop grande sécheresse de la peau ou des muqueuses, lesquelles finissent par se fissurer.

Après le traitement de crise, vous pouvez appliquer localement un Baume à la grande consoude® (Dr Theiss), tous les jours, pour regraisser et bien réhydrater l'épiderme et faire une cure d'oméga 7 (Pranna) à base de baies d'argousier, à raison de 1 petite cuillerée par jour par voie orale.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

gel d'aloe vera
1 petite bassine
compresses de gaze

Pour soulager une crevasse, appliquez très vite les remèdes naturels suivants.

➔ **Organothérapie**

1 Traditionnellement, l'urine a toujours été utilisée pour les problèmes de peau, notamment les crevasses.
Recueillez votre urine dans une petite bassine et plongez-y les pieds ou les mains. Faites ce bain pendant 3 à 5 minutes, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à disparition des crevasses (c'est très rapide !).
Vous pouvez également simplement en imbiber des compresses et les appliquer sur les crevasses. Laissez-les en place plusieurs heures ou toute la nuit.

ET

→ **Phyto-aromathérapie**

2 En alternance, appliquez du gel d'aloe vera sur vos crevasses.

L'aloe vera est une plante dite « succulente ». Ses feuilles épaisses et charnues renferment en effet un suc visqueux, riche en vitamines, minéraux et oligoéléments, acides aminés, anthraquinone (antidouleur)... dont on fait un gel aux propriétés notamment émollientes et cicatrisantes. C'est une plante majeure pour protéger et soigner la peau.

SANS RISQUE D'ÊTRE SUIVI À LA TRACE !

Chaque jour, l'être humain évacue entre 50 cl et 2 litres d'urine. Composé d'eau à 95 %, ce liquide jaune pâle, limpide à la miction, contient chez une personne « saine » des sels minéraux (sodium, potassium, calcium et chlore), des éléments organiques (dont l'urée, présente dans de nombreux produits de beauté ou médicaments).
L'urine résulte d'un filtrage du sang mais n'en est pas le résidu. Depuis l'Antiquité, elle permet, par l'observation (odeur, couleur...), de renseigner sur la bonne santé de l'organisme, mais elle est aussi reconnue pour ses propriétés cicatrisantes en application externe. En Inde, elle est

traditionnellement utilisée et s'appelle « amaroli ». L'urine sèche sans laisser ni trace ni odeur…

CYSTITE



Des brûlures à la miction ? Selon les études, une femme sur deux y sera confrontée au cours de sa vie. Cette infection, plus fréquente chez les fillettes et les femmes, n'épargne cependant personne. Bien que bénigne, mieux vaut l'éliminer rapidement.

Une façon de marquer son territoire

La cystite est une inflammation aiguë de la vessie qui s'accompagne de douleurs et de brûlures urinaires, des mictions fréquentes et peu productives (quelques gouttes d'urine seulement). Même si une cystite est d'origine multifactorielle, il y a toujours une cause intestinale. Les agents responsables sont identifiés par un examen des urines : il s'agit généralement de colibacilles (*Escherichia coli*) ou de champignons (*Candida albicans*), qui migrent dans la vessie et prolifèrent en raison d'une dysbiose. Ce dysfonctionnement intestinal sera rééquilibré par le respect de règles diététiques : suppression des sucres dont raffolent les germes pathogènes, absence de constipation (voir ici), boisson abondante.

Outre la surveillance de son alimentation, une femme en période de ménopause et sujette aux cystites chroniques gagnera à prendre chaque jour 1 cuillerée à café d'un mélange de piloselle et busserole en extraits de plantes standardisés (EPS), pendant 10 jours.

Enfin, une cystite peut manifester un conflit de territoire, à l'instar du chien qui marque le sien par des jets d'urine. Autrefois, on parlait même de la « cystiste de la jeune mariée » qui, même très amoureuse, pouvait vivre comme une « invasion » le partage de son lit… En réponse à cette problématique, les Fleurs de Bach pourront être une solution.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

6 poireaux
I flacon d'huile d'olive
compresses de gaze
argile verte concassée
1 sachet de busserole, bruyère et piloselle sèches et mélangées (herboristerie)
HE Anti'bact 3D® (PhytoFrance)
1 pamplemousse
Oléocaps n° 2® (Pranarôm)
1 poignée de canneberges sèches
1 théière

S'il y a une vive douleur à la miction, appliquez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels ci-dessous. Consultez votre médecin référent en l'absence de résultat au bout de 3 jours.

→ Cataplasme

1 Préparez un cataplasme d'argile verte (voir ici) suffisamment grand pour pouvoir couvrir la zone qui va du pubis au nombril. Il est indispensable d'utiliser des compresses (et non pas de l'appliquer à même la peau) à cause des poils. Laissez-le en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche.
Faites 2 à 3 cataplasmes par jour, jusqu'à cessation de la douleur.

ET

→ Diététique

2 Lavez les poireaux, taillez-les en rondelles et faites-les revenir à l'huile d'olive. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Consommez-les sur la journée.

ET

3 Entre la prise de poireaux, grignotez des canneberges et buvez du jus de pamplemousse !

ET

→ Phyto-aromathérapie

4 Pour soulager les douleurs de cystite, il est important d'éliminer, d'adoucir les brûlures à la miction et d'agir sur les bactéries : préparez une tisane de plantes diurétiques (busserole, bruyère et piloselle). Versez 1 litre d'eau frémissante sur 2 cuillerées à soupe du mélange de plantes, laissez infuser 7 minutes. Et buvez tout au long de la matinée. Refaites la même chose dans l'après-midi.

La piloselle (Hieraclum pilosella) est, entre autres, anti-infectieuse ; la bruyère (Calluna vulgaris) est antiseptique grâce à l'éricodine qu'elle contient ; la busserole (Arctostaphylos uva-ursi), cousine de la canneberge, a des vertus anti-inflammatoires urinaires ; toutes les trois sont de plus extrêmement diurétiques, ce qui permet d'éliminer vite et d'atténuer ainsi les douleurs de la cystite.

OU

Prenez 2 capsules d'Oléocaps n° 2® (un mélange de sarriette, origan, marjolaine, basilic, menthe, cannelles), 3 fois par jour au moment des repas à avaler avec un peu d'eau.

Attention : la prise journalière maximale est de 6 capsules d'Oléocaps® ; ne dépassez pas cette dose, les huiles essentielles peuvent, en surdose, causer des allergies.

OU

Prenez 3 gouttes d'HE Anti'bact 3D® dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour, et appliquez-en en local sur le bas-ventre jusqu'à cessation des douleurs.

Les HE 3D (PhytoFrance) sont des huiles essentielles diluées au 10e, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper pour former des microgouttelettes plus facilement assimilables et passent bien la barrière cutanée.

LE REMÈDE EST DANS LE MAL

L'auto-isothérapie, qui repose sur la théorie de l'identique, agit efficacement en cas de cystite chronique, je l'ai souvent vérifié. Il s'agit d'utiliser ses propres sécrétions corporelles – en l'occurrence, les urines prélevées au tout début de la crise – pour réaliser, selon un protocole homéopathique précis, une préparation dont on prend ensuite quelques gouttes régulièrement pendant un certain temps. Albert-Claude Quémoun, homéopathe et docteur en pharmacie, a écrit un livre sur le sujet. Mais alors que l'isothérapie se pratique partout en Europe, la réglementation française l'interdit à ce jour. Jusqu'où ira-t-elle ? Albert-Claude Quémoun se demandait si nous serions bientôt interdits d'avaler notre propre salive…

DÉMANGEAISONS
ECZÉMA, VARICELLE, PRURIT DE LA FEMME ENCEINTE

« Alors, ça vous grattouille ou ça vous chatouille ? » La réponse ne se pose même pas en cas de prurit : quand ça gratte, ça gratte ! Heureusement, les voies de la nature sont multiples…

Pas une maladie mais un symptôme

Vous ressentez un picotement ? Votre peau est irritée ? Spontanément, vous vous grattez. Cette envie ou ce besoin se font plus forts et impérieux en cas d'eczéma, de varicelle ou de prurit gravidique. Parfois à la limite du supportable, les démangeaisons peuvent être localisées ou généralisées à tout le corps, et entraînent des grattages qui peuvent occasionner d'autres lésions. D'où l'importance de les faire cesser rapidement. Il est donc indispensable d'identifier leur cause : un prurit n'est pas une maladie mais un symptôme.

Si vous avez des démangeaisons, assurez-vous aussi qu'elles ne sont pas dues à la prise d'un médicament. Dans tous les cas, il est important d'identifier leur cause.

Le système nerveux toujours impliqué

Derrière tout problème de peau, il y a une irritation du système nerveux, et réciproquement. En effet, l'un et l'autre relèvent du même feuillet embryologique. Après la fécondation, trois membranes embryonnaires se constituent : l'endoderme est le feuillet primitif qui va donner les organes

profonds (le système digestif…) ; le mésoderme, lui, va donner naissance au squelette, aux muscles, au cœur, aux reins, en quelque sorte à la « charpente » du fœtus ; quant à l'ectoderme, le plus externe des trois feuillets, il va se scinder par la suite en deux parties : le système nerveux et la peau.

Une sécheresse cutanée, des plaques ou des boutons rouges, un terrain allergique, un eczéma atopique de l'enfant, une dyshidrose palmoplantaire (eczéma vésiculeux des mains et des pieds) sont source de démangeaisons, tout comme l'utilisation récurrente de produits toxiques (chez une femme de ménage, par exemple). Chez les personnes à la peau claire, elles peuvent aussi signifier un manque d'enzymes (delta 6 desaturase). Un prurit peut donc être allergique, passager, post-ménopause, dû à une contrariété…

La peau est une sortie de secours : lorsqu'il y a surcharge de toxines, les principaux émonctoires que sont le couple foie/intestins et les reins ne peuvent plus assurer complètement leur rôle d'élimination des déchets. Les toxines sortent alors par la peau. Un eczéma suintant peut par exemple apparaître. Et plus l'énergie vitale de la personne est grande (elle diminue après 40 ans), plus la sortie à la peau est importante.

Des traitements de fond à adapter au cas par cas

Plusieurs plantes seront à privilégier selon les manifestations annexes : tout ce qui est sec cédera avec de la fumeterre prise en extraits de plantes standardisés (EPS), en tisane ou en décoction ; tout ce qui est suintant, avec de la racine de bardane en EPS. Pour soulager les démangeaisons, la pensée sauvage en EPS ou en décoction est incontournable.

En parallèle, des cures de magnésium et lithium aideront à réguler le système nerveux. Pourront s'y ajouter des Fleurs de Bach, telles *Holly*® (houx),

Impatiens® (balsamine), *Crab Apple*® (pommier sauvage), s'il y a une colère sous-jacente ou un dégoût en rapport avec ce problème de peau.

Il vaut mieux, pour des démangeaisons récurrentes, consulter un naturopathe afin qu'il recherche à quoi elles sont dues.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 flacon (pour recueillir l'urine)
compresses de gaze
argile blanche en poudre
HE 3D de ravintsara (*Cinnamomum camphora L.)*
pensée sauvage en tisane (herboristerie)
1 théière
1 passoire
Oligosol® Magnésium
Oligosol® Lithium
Oligosol® Soufre
EPS de pensée sauvage et fumeterre mélangées à parts égales (pharmacie)
cérat frais de Galien (pharmacie)

DÉMANGEAISONS DE LA VARICELLE

Lorsque votre enfant a la varicelle et se gratte sans cesse, vous pouvez lui administrer l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants pour calmer ses démangeaisons.

Pour les tenants de l'anthroposophie (Rudolf Steiner, 1861-1925), les maladies à boutons rouges correspondent à l'affirmation du moi. Il est donc important d'avoir la varicelle, la rougeole, la rubéole durant l'enfance.

CONSEIL D'HYGIÈNE

Coupez les ongles courts à l'enfant pour éviter qu'il n'ôte les croûtes qui laissent des cicatrices disgracieuses et indélébiles.

→ Hydrologie

1 Douchez l'enfant ou donnez-lui un bain (uniquement de l'eau !), puis, sans le sécher, saupoudrez-le d'argile blanche sur tout le corps : instantanément, votre petit Pierrot n'aura plus envie de se gratter. En collant à la peau, aux boutons, l'argile blanche va stopper les démangeaisons. Vous pouvez faire ce saupoudrage d'argile 1 à 2 fois par jour.

L'argile blanche laisse de très belles cicatrices derrière elle, voire aucune.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Pour aider à lutter contre le virus, donnez à votre enfant 3 gouttes d'HE 3D de ravintsara dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour.

Les HE 3D (PhytoFrance) sont des huiles essentielles diluées au 10e, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper pour former des microgouttelettes plus facilement assimilables.

LA QUEUE DE VARICELLE

Certes, la varicelle est sortie, finie, et votre enfant n'a plus sur le corps ces boutons et pustules qui en séchant le grattaient terriblement. Grâce à l'argile

blanche, il a même été épargné par les cicatrices ! Néanmoins, depuis qu'il a eu cette maladie virale, il ne s'en remet pas vraiment : il est fatigué, anémié, enchaîne bronchite sur bronchite. Il s'agit là d'un reliquat de varicelle : pour y mettre un terme, donnez-lui de l'échinacée pendant 10 jours associée à une cure de gelée royale d'un bon apiculteur (ou la gelée royale pure et fraîche La Royale®) pendant 10 jours ou 2 fois 10 jours.

DÉMANGEAISONS LIÉES À UNE PEAU TROP SÈCHE OU À UN ECZÉMA

Si la peau gratte trop, il est possible de soulager le prurit par l'un ou l'autre des remèdes ci-dessous.

→ Organothérapie

1 Lorsque cela vous gratte, recueillez votre urine dans un flacon, imbibez-en une compresse et appliquez-la aussitôt sur la peau. Laissez-la en place au moins 10 minutes.
Faites la même chose pour l'enfant qui a un prurit.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

2 Versez 1 litre d'eau frémissante sur 2 cuillerées à soupe de pensée sauvage et laissez infuser 7 minutes. Filtrez le liquide dans une passoire, imbibez-en une compresse et appliquez à l'endroit qui démange. Buvez (ou donnez à boire à l'enfant) 1 à 2 tasses de cette infusion par jour.

ET/OU

→ Oligothérapie

3 Prenez le matin au réveil 1 ampoule d'Oligosol® Magnésium. Gardez le liquide 2 minutes sous la langue avant d'avaler.

ET

4 Prenez à midi, avant le déjeuner, 1 ampoule d'Oligosol® Soufre. Gardez le liquide 2 minutes sous la langue avant d'avaler.

ET

5 Entre 17 heures et 19 heures, prenez à jeun 1 ampoule d'Oligosol® Lithium. Gardez le liquide 2 minutes sous la langue avant d'avaler.

Ce remède convient également à l'enfant. Mais s'il est trop petit pour garder des oligoéléments sous la langue, préférez la marque Catalyons, l'absorption ne se faisant pas de la même façon.

Ici, le magnésium et le lithium agissent de manière complémentaire sur le système nerveux (la prise de lithium entre 17 heures et 19 heures correspond à l'« heure du rein » en médecine traditionnelle chinoise, le lithium aidant à éliminer au niveau rénal, ainsi qu'à la libération de la sérotonine, une hormone qui influe sur la régulation de l'humeur et calme le système nerveux) ; le soufre, quant à lui, a une action sur le foie, et par voie de conséquence sur la peau.

PRURIT DE LA FEMME ENCEINTE

Selon la période d'apparition des démangeaisons au cours de la grossesse, prenez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels mentionnés ci-dessous.

→ Aroma-phytothérapie

Si votre peau est sèche et vous gratte en raison du chamboulement hormonal lié à votre grossesse, appliquez du cérat frais de Galien, 2 fois par jour.

Si vous en êtes à 6 mois de grossesse et avez des démangeaisons, vous êtes atteinte d'un « vrai » prurit de femme enceinte. Prenez alors par voie orale 1 cuillerée à café d'un mélange de fumeterre et pensée sauvage en extraits de plantes standardisés (EPS), 1 à 3 fois par jour, jusqu'à cessation des

démangeaisons : 10 jours peuvent suffire. Il est courant de faire ce traitement sur 2 fois 10 jours, avec une pause de 10 jours entre les deux.

En cas de prurit de la femme enceinte au 6e mois, surveillez une éventuelle cholestase (baisse de la sécrétion biliaire provoquant un ictère, ou jaunisse), qui pourrait déboucher sur une toxémie (voir ici).

LE CÉRAT DE GALIEN

Du nom d'un médecin grec de l'Antiquité, il associe de la cire d'abeille, de l'huile d'amande douce et de l'eau de source. Ce mélange très réparateur et hydratant, adapté aux peaux sèches ou eczémateuses peut se faire préparer en pharmacie.

La fumeterre (Fumaria officinalis) est amphocholorétique : elle régule la production de bile et aide à l'évacuer. Elle agit très bien sur des tranches de 10 jours.

DIARRHÉE

Il suffit d'un aliment contaminé par un microbe pour mettre à mal les intestins les plus aguerris : quand la diarrhée est là, tout le monde carapate…

Un symptôme, pas une maladie !

La diarrhée est une émission de selles molles et fréquentes, avec un début brutal et de courte durée. Elle peut être due à des germes tels que la salmonelle, des parasites, des virus… contractés par l'eau ou des aliments souillés.

Une diarrhée qui dure au-delà de 3 semaines est considérée comme chronique. Il convient alors de regarder du côté du régime alimentaire : S'agit-il d'une intolérance au gluten ? D'un aliment pris trop souvent et cause d'une irritation intestinale (trop de fruits, eau glacée en fin de repas…) ? D'une trop grande consommation de laxatifs ou de fibres ? Peut-être est-ce en rapport avec une maladie de Crohn (maladie inflammatoire de l'appareil digestif) ? Dans tous les cas, mieux vaut consulter !

En traitement de fond, rien n'empêche de faire une cure de Chlorophyllum® (Sofibio) (2 gélules par jour), la chlorophylle ayant des propriétés particulièrement bénéfiques.

La chlorophylle présente dans les végétaux, et obtenue grâce à la photosynthèse, joue un rôle similaire à celui de l'hémoglobine dans notre sang. En particulier, elle contribue au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme, assainit la flore intestinale, favorise les bactéries probiotiques et cicatrise la muqueuse intestinale.

Le grand risque d'une diarrhée chez un jeune enfant ou une personne fragile est la déshydratation.

Attention également aux fausses diarrhées… qui sont en réalité des signes de constipation (voir ici), notamment chez les personnes âgées : l'absence d'émission de selles entraîne un trop-plein, qui se déverse alors de façon liquide. Si tel est le cas, on prendra par cures de 10 jours de la fumeterre (*Fumaria officinalis*), une plante amphocholérétique, qui va favoriser ou au contraire ralentir la production de bile par le foie et résoudre le problème. En gemmothérapie, les airelles rouges (*Vaxinium vitis idea*) associées à du noyer en bourgeons donneront des résultats similaires.

Il ne faut pas se cristalliser sur la diarrhée mais réguler la production de bile !

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile blanche en poudre
50 cl de jus de myrtilles (magasins bio et grandes surfaces)
1 paille
gélules de Zéolite® (Bionops)
gélules de charbon

Faites prendre à l'enfant ou prenez vous-même les remèdes naturels qui suivent jusqu'à cessation des symptômes.

➔ **Oligothérapie**

1 Buvez (ou donnez à boire à l'enfant), 1 fois par jour, 1 cuillerée à café d'argile blanche délayée dans 1 verre d'eau.

OU

Prenez dans la journée 2 gélules de zéolite.

Cousine de l'argile, la zéolite (qui signifie littéralement « la pierre qui bout ») est une roche microporeuse, d'origine volcanique. Chaque dépôt de zéolite possède des propriétés uniques et particulières. La structure alvéolaire, en nid-d'abeilles, de ce minéral lui permet d'emprisonner les métaux toxiques (tels le plomb, le mercure, les pesticides, les parabens, les dioxines...) et les bactéries. La zéolite est antioxydante, soulage les douleurs intestinales et est antidiarrhéique.

OU

Prenez 2 gélules de charbon, 3 fois par jour. Pour l'enfant, ouvrez 1 gélule, versez le contenu dans ½ verre d'eau, délayez, et donnez-lui à boire à la paille.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Chez l'enfant (et l'adulte aussi !), au moment de la diarrhée, donnez à boire 1 petit verre de jus de myrtilles 2 à 3 fois par jour.

SYSTÈME D

Il y a une dizaine d'années, en Guyane, mon mari et l'un de nos enfants partirent pour quelques jours dans la forêt amazonnienne... où mon mari fut saisi d'une violente tourista. Comme ils n'avaient rien avec eux, notre fils fit un petit feu, puis pila finement le charbon de bois calciné avant de le donner à son père dans un verre d'eau. Le charbon n'était peut-être pas actif (voir ici), mais il fit son effet. Et adieu la tourista !

DIGESTION DIFFICILE

Vous vous sentez plombé ce matin ? Comme si le repas de la veille n'était pas descendu ? Pas de bol : il est des jours où la digestion nous joue des tours !

Nécessairement mécanique...

Qu'on ait la sensation d'une pierre dans l'estomac, des nausées ou des renvois, mal au ventre, et un mot s'impose aussitôt : la gastro. Mais si celle-ci a des effets terribles et précis (voir gastro-entérite), ne lui mettons pas tout sur le dos !

La digestion obéit à différents processus mécaniques et chimiques, plus ou moins longs : ainsi, une fois le bol alimentaire avalé, il passe dans le pharynx, descend dans l'œsophage avant d'atteindre l'estomac, puis l'intestin. Au terme de ce périple est évacué ce qui n'a pas pu être dégradé. Tel est le schéma classique d'une digestion normale.

... mais pas que !

Mais il arrive que celle-ci soit perturbée à cause d'une trop grande quantité de gras, de sucres ou d'alcool ingérée, ou d'une contrariété... Pour peu qu'elle s'accompagne d'une petite sieste ou d'une nuit de sommeil – la position allongée se doublant d'une quasi-immobilité –, plus rien ne descend. Résultat : au réveil, ça vous leste.

Certes, d'autres facteurs peuvent aussi intervenir dans ce type de troubles digestifs. S'ils sont récurrents, un calcul dans la vésicule biliaire ou le manque d'enzymes digestives ne sont pas à exclure.

Quoi qu'il en soit, après la prise des remèdes permettant d'éliminer l'inconfort immédiat, pensez à prendre en cure, lors du repas du soir, ½ cuillerée à café de sels d'Epsom (si le matin la sensation persiste) ou 1 cuillerée à café, 3 fois par jour, d'Hépax® (en cas de nausées) ou, aux principaux repas, 1 cuillerée à café d'EPS gentiane/mélisse ou 1 ampoule d'Angélique® (La-Royale) (s'il y a des nausées et une perte d'appétit)... En cas d'insuffisance d'enzymes digestives, il existe des complexes à base d'ananas et de papaye Ergypaïne+® (Nutergia).
Et si des troubles digestifs surviennent à chaque contrariété, sachez qu'il existe des Fleurs de Bach aux effets bénéfiques, à condition de les personnaliser avec un naturopathe.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

élixir du Suédois®
Hépax® ou Digest Express® (Nutrigée)
ampoules de Roy-Eau Angélique Bio® (La-Royale)
1 citron
bicarbonate de sodium

Si vous avez des troubles digestifs, suivez les conseils ci-dessous.

→ Phyto-aromathérapie

Avalez ¼ de cuillerée à café d'élixir du Suédois® après le repas.

OU

Prenez 1 petite cuillerée à café d'Hepax® (à base d'artichaut, de romarin, de boldo et sureau) ou de Digest Express® (à base de menthe poivrée, gentiane, fenouil, HE de gingembre, HE d'estragon, HE de basilic tropical), ou tout autre cocktail du genre bon pour le foie, de 1 à 3 fois par jour.

OU

Prenez à chaque repas principal 1 ampoule de Roy–Eau Angélique Bio®.

On la connaissait comme confiserie incontournable dans les cakes aux fruits ou encore comme ingrédient de base de plusieurs liqueurs. Mais elle a aussi de nombreuses vertus médicinales qui ont justifié sa représentation sur les chapiteaux des églises romanes. Depuis des siècles, l'angélique (Angelica archangelica), dite aussi « herbe du Saint–Esprit », est notamment utilisée en Europe pour aider à la bonne digestion et soulager les flatulences, ballonnements et autres spasmes gastro–intestinaux.

OU

Pour neutraliser le trop–plein d'acidité de l'estomac, prenez 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans un verre d'eau.

OU

Pour faire travailler le foie et aider à la digestion, pressez un citron et buvez le jus mélangé dans un verre d'eau chaude, éventuellement additionné de poudre de cannelle.

DOULEURS DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Il grandit ! Vous le lui avez dit, et votre enfant en est tout réjoui ! Sauf que sa croissance, surtout à l'adolescence, a son revers : les douleurs qu'il ressent dans le dos en sont la preuve.

À gros maux d'ado...

C'est à l'adolescence que les vertèbres connaissent leur plus forte croissance, à un rythme souvent plus rapide que les muscles dorsaux et abdominaux. Résultat : des douleurs persistantes, accompagnées, si les enfants grandissent très vite, de déformations de la colonne. Certaines sont à surveiller de près, comme la cyphoscoliose, la lordose, qui correspondent à une déviation latérale ou à une convexité trop marquée, ou encore une épiphysite de croissance, qui provoque une inflammation des cartilages des corps vertébraux.

... remèdes phyto !

En l'absence de causes nécessitant un traitement classique, il est possible de faire 2 à 3 fois par semaine un cataplasme d'argile chaude. En complément, un mélange de parties aériennes de prêle (pour la silice) et d'orties (pour d'autres minéraux) en extraits de plantes standardisés (à raison de 1 ml/10 kg de poids chez l'enfant) devrait atténuer, voire supprimer ces douleurs.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en bande
1 casserole avec son couvercle
bouillottes bleues

IL GRANDIT… MAIS A BESOIN QU'ON S'OCCUPE DE LUI

Ils ont beau grandir physiquement, ils n'en restent pas moins parfois terriblement enfants. L'adolescence n'est pas une période facile à vivre : ça tire dans tous les sens, tant du point de vue hormonal que musculaire. Empêtrés dans ce corps qu'ils maîtrisent mal et qu'il leur faut apprivoiser, nos ados sont souvent gênés pour exprimer ce qu'ils ressentent. Et la relation passe par le non-verbal. Alors, lorsque des douleurs physiques se manifestent, il est indispensable d'y accorder de l'attention : en lui posant ce cataplasme d'argile chaude qui réchauffe et soulage, vous montrez à votre enfant que vous prenez soin de lui, dans tous les sens du terme. Qu'il ait en plus les bras libres pour s'occuper à autre chose (lire, consulter son portable ou jouer sur sa tablette), n'est-ce pas le comble du bonheur !

Lorsque votre grand enfant se plaint d'avoir mal à la colonne vertébrale, prenez un peu de temps pour lui faire le remède suivant (qui vaut aussi, bien entendu, pour n'importe qui !).

Cataplasme

Demandez à votre ado de s'allonger à plat ventre, avec les bras libres. Portez une casserole d'eau à ébullition, et, hors du feu, plongez-y 5 minutes des poches bleues rectangulaires.

Pendant ce temps, coupez des bandes d'argile à la longueur désirée (la longueur de la colonne), puis tout en les tenant par des deux extrémités, trempez-les 5 à 10 secondes dans l'eau chaude.

Appliquez ces bandes mouillées sur toute la longueur de la colonne vertébrale, même si la douleur est localisée. Placez dessus les bouillottes chaudes et laissez-les en place environ 1 h 30.

Une consultation chez l'ostéopathe est incontournable !

LA « PIEUVRE » POUR L'ADULTE

L'adulte n'est pas exempt de douleurs de la colonne, dont l'origine est plutôt à rechercher du côté des disques intervertébraux « usés ». Or, un disque s'use surtout parce qu'il est déshydraté. En administrant directement non loin des vertèbres du plasma de Quinton® isotonique (une solution d'eau de mer et d'eau de source qui a une concentration en sel identique à celle de notre plasma sanguin), le disque gonfle comme une éponge : il est réhydraté et régénéré. Cette hydrotomie percutanée se fait avec une perfusion en forme de pieuvre piquée de part et d'autre des muscles paravertébraux. Elle est effectuée par un mésothérapeute.

EMPOISONNEMENT

Tout produit toxique ingéré ou inhalé met en danger !

Le centre antipoison ou le SAMU

La gravité de l'empoisonnement dépend principalement de la toxicité du produit, de la quantité absorbée, de l'âge et de l'état de conscience de la personne. Les symptômes varient selon les toxiques, lesquels sont nombreux, allant des médicaments aux produits ménagers en passant par les herbicides et autres acides... Dans tous les cas, évitez de donner du lait ou de faire vomir. S'il y a détresse respiratoire, appelez le SAMU.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bol de charbon en poudre (pharmacies ou magasins bio)
1 paille
1 petite bouteille d'eau (50 cl)

En attendant les secours, prenez le remède ci-dessous.

➔ **Oligothérapie**

Dans une petite bouteille d'eau de 50 cl, délayez 4 cuillerées à soupe de poudre de charbon. Buvez cette « soupe de charbon » à la paille (qui évite d'avoir la bouche toute noire et de s'étouffer).

Pensez à donner aux urgentistes, si possible, le produit ayant causé l'empoisonnement.

ENGELURES

Orteils, mains, et même bout du nez ou oreilles n'y échappent pas : quand le grand froid frappe, il ne fait pas de quartier. Et les engelures vont bon train…

La cible ? Les extrémités !

Froid et humidité : tel est le cocktail propice à l'apparition d'engelures. Siégeant aux extrémités des membres et au visage, celles-ci se traduisent par des gonflements douloureux, de couleur violacée, parfois des crevasses. Elles dénotent une mauvaise circulation du sang – une vasoconstriction ou une dilatation qui se fait mal – et peuvent affecter tout le monde.

Les engelures sont à distinguer des gelures, des lésions graves de la peau qui affectent surtout les personnes soumises à des froids extrêmes pendant longtemps (les alpinistes, par exemple).

En période de froid, si vous êtes sujet aux engelures, portez des vêtements adaptés et proscrivez ceux, trop serrés, qui réduisent la circulation sanguine. Et faites pendant 1 mois une cure de Capillar®, à base de pin de Sibérie, à raison de 2 comprimés 2 fois par jour.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 flacon (pour recueillir l'urine)
1 compresse de gaze
3 boules de céleri-rave

1 couteau
1 casserole

Osez appliquer le remède suivant en cas d'engelures : c'est rapide et terriblement efficace !

→ Organothérapie

Traditionnellement, l'urine a toujours été utilisée pour les problèmes de la peau. Pour les engelures, c'est idéal !
Recueillez votre urine (ou celle de l'enfant) dans un flacon, plongez-y une compresse et appliquez-la sur l'engelure. Laissez-la en place pendant 10 minutes au minimum.

DE NOMBREUX BIENFAITS...

L'urinothérapie, ou amaroli, est pratiquée dans de nombreux pays, et cela depuis la nuit des temps. Les montagnards ont toujours uriné sur leurs engelures avec un effet quasi immédiat. L'urine possède en effet des nutriments non absorbés par l'organisme et donc rejetés par les reins. En mettre sur des engelures, c'est non seulement réchauffer doucement la peau, mais également communiquer une information de cicatrisation à l'organisme. Pas de mauvaise odeur à craindre : quand elle sèche sur la peau à l'air libre, l'urine ne sent pas.

OU

→ Phytothérapie

Dès que vous commencez à avoir la peau qui craquelle, pelez 3 boules de céleri et faites bouillir les pelures dans 3 litres d'eau pendant 20 minutes. Versez cette décoction dans une bassine et procédez à un bain de pieds chaud. Ce soin est à faire en début de saison froide, une ou plusieurs fois.

ENTORSE


argile verte
en bande
HE d'hélichryse italienne
(Helichrysum italicum)
HE de citronnelle de Java
(Cymbopogon winterianus)

Un trottoir mal égalisé ou un chemin cabossé, des chaussures mal adaptées ou une constitution trop laxe, et patatras ! Votre pied se tord et prend la tangente de façon inappropriée. Vous vous retrouvez l'esprit vide à regarder votre cheville enfler…

Deux options : élongation ou rupture

Même sans être grand sportif, vous risquez de connaître, au cours de votre vie, l'épisode de l'entorse : celle de la cheville représente en effet le premier des traumatismes en France. Provoquée par un mouvement brutal de l'articulation qui outrepasse son amplitude normale, cette lésion affecte non seulement les chevilles, mais également les genoux (les sports d'hiver sont à cet égard redoutables !), les poignets et les coudes.
Selon la violence de la torsion, l'entorse est dite « bénigne » et qualifiée de foulure, ou « grave ». La différence ? Dans le premier cas, un ou plusieurs ligaments sont distendus ; dans le second, ils sont déchirés ou rompus. Un hématome et un œdème (gonflement) peuvent apparaître, mais pas toujours immédiatement. L'articulation, douloureuse, doit alors être mise au repos de façon que la cicatrisation interne s'effectue au mieux.

Des entorses fréquentes, en rapport avec une hyperlaxité constitutionnelle, peuvent être traitées par* Calcarea fluorica*. N'hésitez pas à consulter un homéopathe.

Une trop grande souplesse ou un changement de cap

Les enfants, et plus encore quand ils sont intrépides, sont particulièrement sujets aux entorses. Comme leurs os ne sont pas totalement consolidés, vous

pouvez parier, dès qu'ils sont en âge de marcher, que vous les verrez revenir un jour ou l'autre vers vous l'air éploré, sautillant sur un pied ou le poignet retourné… Mais l'enfance et la hardiesse ne font pas toutes les entorses : plus que les autres, des personnes de constitution très laxe sont également concernées.

Une entorse guérira toujours. Néanmoins, pour accélérer le processus de consolidation des ligaments, on se fera aider par de la prêle en EPS ou en double décoction ou de la pommade Z-Trauma®.

Z-TRAUMA® : UN REMÈDE ANTHROPOSOPHIQUE

C'est au docteur Rudolf Steiner (1861-1925) que l'on doit d'avoir développé la notion d'anthroposophie qui considère l'être humain, la société et la nature comme un tout. S'inspirant de cette conception holistique, le Z-Trauma® est un remède à base de trois silices issues des trois règnes – animal (œuf), végétal (prêle) et minéral (sable) –, dynamisées ensemble, auxquelles ont été associées diverses plantes connues pour leurs propriétés articulaires et anti-inflammatoires (prêle, griffe-du-diable, cassis, etc.) et des Fleurs de Bach pour un traitement plus global.

Connue pour ses propriétés reminéralisantes, la prêle (Equisetum arvense) est une vivace qui pousse un peu partout dans les champs et prairies du monde entier. Ce sont les tiges stériles qui sont utilisées en phytothérapie. Leurs fibres cellulosiques étant très nombreuses, il est nécessaire pour libérer leurs principes actifs de procéder à une double décoction : on les fait bouillir 30 minutes dans de l'eau, on laisse reposer toute la nuit, et le lendemain matin on refait bouillir 30 minutes.

Si, décidément, vous traversez une période où vous avez l'impression d'enchaîner entorse sur entorse, il serait judicieux de consulter pour voir ce

qui peut être récurrent au niveau émotionnel : ainsi, une foulure à la cheville renvoie souvent à un changement de direction dans la vie…

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en bande
bande de gaze extensible
élixir du Suédois® en crème
HE d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)
HE de citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*)
huile végétale de millepertuis

En attendant de consulter, vous pouvez adopter les remèdes naturels suivants.

→ Phyto-aromathérapie

1 En journée, appliquez de l'élixir du Suédois® sur la cheville et massez légèrement pour faire pénétrer. Renouvelez l'application plusieurs fois par jour.

OU

Mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne et 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java avec 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de millepertuis. Appliquez ce mélange sur la zone endolorie et gonflée.

ET/OU

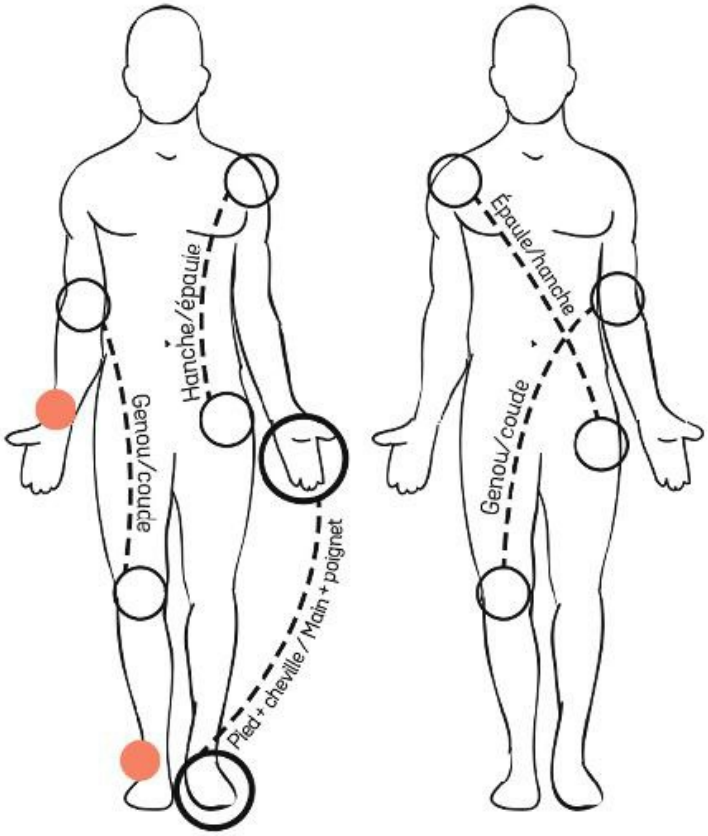
→ Cataplasme

Entourez la cheville de plusieurs bandes d'argile verte (voir ici). En séchant, elles formeront une sorte de « plâtre » qui maintiendra la cheville pendant la journée.

ET

→ Approche manuelle

2 En cas d'entorse, procédez à une réflexologie croisée : faites un massage de l'autre cheville ou de l'un des poignets.



Récemment, après m'être fait une entorse, j'ai réalisé que j'avais extrêmement mal au poignet. Connaissant les réflexologies croisées, j'ai massé vigoureusement mon poignet, et ma cheville a dégonflé. C'est ce que développe l'ouvrage* Demain la santé – traité élémentaire de réflexologie *de Hedi Masafret (éd. Trema, 1976). On peut le faire aussi en cas de fracture, de brûlure… quand il n'est pas possible de toucher la zone traumatisée.

ÉPANCHEMENT DE SYNOVIE

Après une chute sur le genou, lorsque celui-ci est enflé, il est urgent... de ne rien faire. On s'en tient à ce seul mot : repos !

Le liquide doit se résorber

Dans un rouage mécanique, c'est la graisse qui permet le bon fonctionnement des engrenages. Dans les articulations mobiles du corps, la synovie joue ce rôle. Ce lubrifiant, transparent et visqueux, est produit par la membrane interne de la capsule articulaire, le genou par exemple, et facilite la rotation. Après un choc, une chute, le liquide synovial n'est plus résorbé et un œdème se crée. Résultat : le genou est enflé et douloureux.

Le genou est souvent lié aux reins. S'il n'y a pas eu chute, et qu'un genou est gonflé, cela peut signifier que le rein correspondant n'élimine pas bien.

Accompagnant la période de repos, des cataplasmes de chou et d'argile en alternance permettent d'en venir à bout assez rapidement. Et si vous avez la chance de consulter un professionnel formé à la méthode Vodder, il effectuera des mouvements de drainage au niveau du genou pour entraîner le liquide vers les ganglions.

Le docteur Emil Vodder (1896–1986) a mis au point sa thérapie décongestionnante dans les années 1930. Elle repose sur des mouvements doux des mains en des endroits précis du corps pour stimuler

la circulation de la lymphe, incolore, qui draine en effet les liquides excédentaires, les déchets et les toxines de l'organisme.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 chou vert
1 bande de gaze
papier absorbant ou linge fin
argile verte concassée

Lorsque votre enfant ou vous-même avez le genou gonflé, suivez les conseils suivants.

→ Cataplasme

1 En journée, faites un cataplasme de chou (voir ici), appliquez-le sur le genou enflé en le maintenant à l'aide d'une bande ; gardez ce cataplasme environ 12 heures.

ET

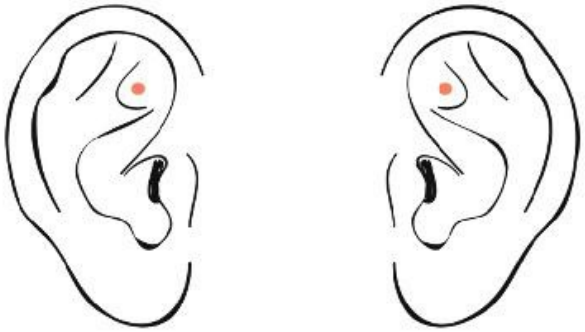
2 Le soir, appliquez un cataplasme d'argile (voir ici). Le genou étant plein de liquide (œdème), l'argile ne va pas sécher. Il est donc possible de garder le cataplasme toute la nuit.

Procédez ainsi, en alternant cataplasmes de chou et d'argile, sur plusieurs jours, jusqu'à résorption du liquide synovial.

ET

→ Approche manuelle

3 Plusieurs fois au cours de la journée, pressez avec l'ongle le point à l'oreille (fossette naviculaire) comme indiqué sur le schéma.



EXTINCTION DE VOIX



La conférence que je devais faire était prévue le lendemain, et voilà que j'étais aphone… C'est grâce à un ami médecin que j'ai pu récupérer très vite ma voix. Sa prescription ? Faire un cataplasme de poireau… ce dont personne ne m'avait soufflé mot à l'école de naturo !

Casser la voix…

Cela vous est certainement arrivé : à trop parler, ou trop fort, vous avez commencé par n'avoir qu'un filet de voix, puis un petit souffle, et puis plus rien. Votre larynx enflammé comprimait alors trop vos cordes vocales, les réduisant à l'impuissance… et vous condamnant au silence.
Si chacun peut un jour ou l'autre avoir, à la suite d'un coup de froid ou d'une angine (voir ici) sans fièvre, une extinction de voix, douloureuse ou non, ce sont cependant les enseignants, les conférenciers, les chanteurs – des professions où il est quotidien de prendre la parole – qui sont le plus souvent touchés.

Pour les professionnels concernés, il peut être bénéfique de consulter un orthophoniste ou un phoniatre, qui leur apprendra à placer leur voix.

L'herbe aux chantres (*Erysimum officinale*), comme le dit si bien son nom, a toujours aidé les chanteurs. À ceux-ci, un complexe à base de cette plante et de propolis sera bénéfique.
Outre la cause professionnelle, des extinctions de voix récurrentes doivent aussi alerter sur une possible candidose chronique : il faudra alors traiter les intestins ou un problème de thyroïde.
L'aspect émotionnel, bien évidemment, n'est pas à rejeter : la peur a souvent pour effet de nous « couper le sifflet »… On se tournera alors, si cela devient

chronique, vers des thérapies brèves de type Thérapie du champ mental® ou des Fleurs de Bach à personnaliser. Dans tous les cas, il est nécessaire de consulter une personne compétente pour déterminer la cause et adapter le traitement de fond en conséquence.

BRÈVES ET EFFICACES

Depuis quelques années, de nouvelles pratiques thérapeutiques telle la Thérapie du champ mental® (voir ici) sont apparues en France. Venues d'outre-Atlantique pour la plupart, elles partent du principe que le cerveau émotionnel et celui du raisonnement n'étant pas bien connectés ensemble, il est préférable de s'adresser au corps. L'effet est plus rapide… d'où l'appellation de « thérapies brèves ».

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 compresse de gaze
1 poireau avec ses radicelles
poivre noir du moulin
1 écharpe

Appliquez le remède ci-dessous sans attendre et, dès demain, vous pourrez chanter à plein gosier !

→ Phyto-aromathérapie

Lavez puis coupez le poireau en morceaux avec des ciseaux. Faites-le cuire dans de l'eau, puis égouttez-le dans une passoire en récupérant le bouillon. Buvez (ou donnez à boire à l'enfant) le bouillon chaud.
Étalez ensuite la compresse, déposez au centre les morceaux de poireau avec quelques grains de poivre noir (révulsif) et refermez l'ensemble. Posez ce

cataplasme chaud sur la gorge en le maintenant avec une écharpe, et laissez en place pendant 30 minutes à 1 heure : quand le cataplasme est froid, il est temps de le retirer.
Procédez à cette application de poireau 2 à 3 fois dans la journée. Et le lendemain, chantez !

Surtout ne faites pas cuire le poireau à la vapeur ! Car il faut boire le jus, réputé relancer le rein et éclaircir la voix. C'est pourquoi les radicelles du poireau doivent aussi être conservées : ce sont elles qui sont principalement diurétiques !

FIÈVRE


argile verte
HE de ravintsara (Cinnamomum camphora)
Gouttes aux essences*
CUIVRE
Cooper
CHLORURE DE MAGNÉSIUM
SAVON MARSEILLE LIQUIDE

Le front chaud, des yeux brillants, les joues rouges, des frissons et un pouls rapide ? Pas de doute : la fièvre est là. Présente dans de nombreuses maladies, elle participe à la défense immunitaire et contribue à la guérison. Un symptôme à traiter tout en douceur…

Alliée ou ennemie ?

D'ordinaire, le corps humain est à une température comprise entre 36,5 °C et 37,5 °C, selon l'heure de la journée et l'activité pratiquée. Lorsqu'elle s'élève à plus de 37,5 °C le matin ou plus de 38 °C le soir, elle indique une mobilisation générale de l'organisme pour combattre certains microbes (agents viraux ou bactériens). Arrivant le plus souvent en amont des symptômes d'une maladie, elle peut susciter une grande fatigue ou, au contraire, un état d'agitation.

L'intensité de la fièvre n'est pas proportionnelle à la gravité de la maladie mais à la force vitale de la personne.

Le réflexe le plus courant, face à la fièvre, est de vouloir la faire descendre au plus vite. Ce qui est un tort ! Cet état fébrile est en effet un allié de taille. En provoquant une accélération du rythme cardiaque et une vasodilatation, la fièvre agit comme une véritable « tornade rouge » : elle nettoie le terrain et fait place nette, détruisant les virus dès 38,5 °C. Ce n'est que lorsqu'elle suscite de violents maux de tête, épuise les réserves du corps ou engendre des risques de convulsions qu'elle peut être néfaste et doit alors être redescendue doucement. L'important est de l'accompagner, surtout pas de la casser, afin d'aider le corps à entrer dans le cercle vertueux de l'autoguérison.

Avant tout, bien s'hydrater

Durant un épisode fébrile, l'alimentation préconisée est en principe hypotoxique, c'est-à-dire sans céréales à gluten, sans produits laitiers, sans viande ni protéines animales. En revanche, il est nécessaire de bien s'hydrater que ce soit avec des tisanes sudorifiques additionnées éventuellement de miel, de cannelle ou de thym (tous trois anti-infectieux) ou des bouillons de légumes... Si au bout de 3 jours, la fièvre n'a pas baissé, il sera toujours temps de consulter pour en rechercher la cause.

FIÈVRE DE CHEVAL ET FAIM DE LOUP ?

Oui, c'est possible ! En principe, qui dit fièvre dit diète. Mais il arrive que des personnes sujettes à la frilosité ou en état de faiblesse minérale aient une envie irrépressible de manger malgré une forte fièvre. Dans ce cas, il est important qu'elles comblent leur faim de loup : leur corps sait exactement ce qui lui convient le mieux.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

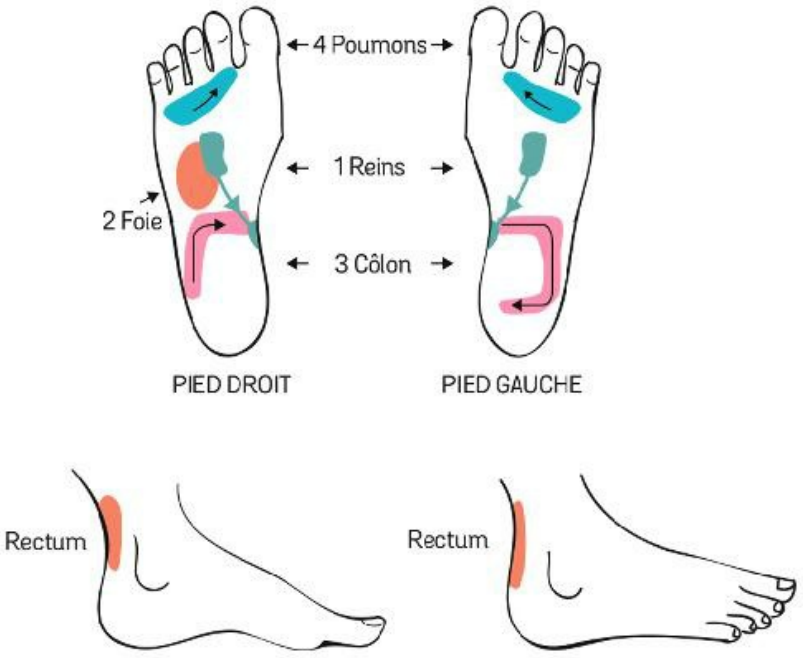
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en bande
1 petit bol de vinaigre de cidre
2-3 oignons
1 paire de chaussettes
HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) ou HE de saro (*Cinnamosma fragrans*)
savon liquide neutre
ampoules de cuivre (Catalyons) ou Granions® Cuivre
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
Gouttes aux essences® (Naturactive)
vitamine C liposomale ou acérola (magasins bio ou pharmacie)

La fièvre est thérapeutique. Pour l'accompagner, adoptez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants.

Approches manuelles

1 Dès le début de la fièvre, massez les pieds pour libérer les émonctoires (reins, foie, intestins, poumons), en respectant l'ordre et le sens du mouvement indiqués sur le schéma. Bien souvent, il suffit d'une seule intervention pour éradiquer la fièvre : cette réflexologie plantaire relance l'énergie vitale et les forces d'autoguérison.



ET

Phytothérapie

2 Frottez les tibias au vinaigre de cidre, plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que la fièvre baisse.

Surtout, ne vous ruez pas sur le paracétamol ! Ce serait reculer pour mieux sauter. Non seulement le corps ne pourrait pas mettre en place ses défenses immunitaires, mais le foie serait encombré car ce médicament bloque le glutathion qui aide à la détoxification hépathique.

ET

3 Pelez et coupez 1 oignon en rondelles, et mettez l'équivalent d'un demi-oignon dans chaque chaussette. L'oignon sur la plante des pieds va tirer la fièvre, surtout s'il y a un mal de tête associé.

ET

➔ **Oligothérapie**

4 Pour accompagner la fièvre, prenez 1 ampoule de cuivre 3 fois par jour, pendant 3 jours.

Le cuivre est un bactéricide puissant et un antiseptique. Des études menées* in vitro, *en laboratoire, ont ainsi prouvé qu'une ampoule de cet oligoélément pouvait détruire 1 million de streptocoques ou de staphylocoques !

OU

➔ **Hydrologie**

Donnez à l'enfant (ou prenez vous-même) un bain aromatique. Pour cela, diluez 30 gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou d'huile essentielle de saro dans un peu de savon liquide neutre déposé dans le creux de la main. Versez le tout dans l'eau à 37 °C. Le bain peut durer 20 minutes pour l'enfant comme pour un adulte et se faire 2 fois dans la journée, jusqu'à ce que la fièvre ait diminué.

Le problème de la fièvre n'est pas tant qu'elle se prolonge mais de pouvoir la supporter sans avoir mal à la tête. Si cela se produit, appliquez une compresse d'eau froide sur le front.

OU

➔ **Aromathérapie**

À défaut de baignoire, déposez 5 gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de saro pure sur la plante des pieds et faites un simple massage des pieds.

Le ravintsara (Cinnamomum camphora), ou faux camphrier, est un arbre qui pousse principalement à Madagascar et dont on extrait une huile essentielle réputée (presque) tout soigner. Littéralement, ravintsara signifie d'ailleurs « arbre aux bonnes feuilles ». Son bois, prisé pour ses propriétés insectifuges, a longtemps été exploité pour la confection de malles, contribuant à la déforestation de l'île. Aujourd'hui, l'huile essentielle est devenue plus rare, et donc plus onéreuse. Elle peut être remplacée ici par celle de saro (Cinnamosma fragans), une plante cousine également endémique de Madagascar, aux vertus antivirales, antibactériennes, purifiantes et expectorantes. En revanche, elle ne doit pas être confondue avec le Ravensara aromatica, un arbre au biotope différent, qui donne aussi une huile essentielle aux propriétés différentes.

OU

➔ **Cataplasme**

Faites une application d'argile verte (voir ici) : coupez une bande d'argile de façon à avoir plusieurs épaisseurs en accordéon, puis passez-la sous l'eau légèrement tiède et posez-la sur le ventre. Renouvelez l'application 2 à 3 fois par jour, jusqu'à ce que la fièvre baisse.

Même si la fièvre ne s'accompagne pas de mal de ventre, il est important d'appliquer le cataplasme d'argile à cet endroit. C'est en effet là que se situe le plus grand réservoir de bactéries, les bonnes comme les mauvaises. L'argile tiède va non seulement avoir une action de refroidissement, mais elle va aussi « aspirer » les bactéries pathogènes. D'une pierre, on fait ainsi deux coups !
Attention à ce que le cataplasme ne soit pas froid : le contraste serait trop brutal pour le corps enfiévré, et la sensation extrêmement désagréable !

LA MÈRE : LE MEILLEUR GUÉRISSEUR DE SON ENFANT

On l'oublie trop souvent, mais toutes les mères ont la capacité de guérir leur petit ! Un pouvoir de guérison dont elles ont été dépossédées par la chimie alors qu'il s'avère précieux en cas de forte fièvre. Car ce qui est à redouter, dans ce cas, c'est la convulsion due à une brusque montée ou, au contraire, une chute brutale de la température.
Pour l'éviter, et faire en sorte que la fièvre descende doucement, il suffit que la maman prenne son bébé contre elle, peau contre peau, ventre contre ventre : bien que le cordon ombilical soit coupé à la naissance, un cordon virtuel, énergétique, subsiste entre elle et lui au moins jusqu'à l'âge de 7 ans. En posant son enfant sur elle, un transfert d'énergie s'effectue – c'est le principe même de l'osmose ! La mère communique ainsi son énergie à son enfant et relance chez lui sa capacité d'autoguérison.

OU

→ Oligothérapie

Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau. Buvez 1 gorgée toutes les heures, ou 1 verre 4 fois par jour, jusqu'à ce que la fièvre diminue.
S'il s'agit d'un enfant, donnez 3 cuillerées à soupe par jour de ce liquide additionné éventuellement de quelques gouttes de jus de citron pour en

atténuer le goût.

Le chlorure de magnésium est un cofacteur d'une protéine immunitaire. Il agit sur l'immunité non spécifique, c'est-à-dire sans distinction entre antigènes (substance étrangère à l'organisme déclenchant lorsqu'elle est introduite une réaction immunitaire) et anticorps (protéine sécrétée dans le sérum sanguin par les lymphocytes B en réponse à un antigène). Ses propriétés bactéricides sont globales. Il facilite aussi le transit, ce qui permet l'élimination plus rapide des bactéries pathogènes de l'intestin.

ET

5 Au choix, prenez de l'extrait de pépins de pamplemousse ou de l'argent colloïdal ou de la propolis en respectant la posologie conseillée sur l'emballage, du cyprès (antiviral) et de l'échinacée (antibactérienne).

OU

À l'enfant, donnez un mélange de cyprès et d'échinacée en extraits de plantes standardisés (EPS) 3 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis). Pour l'adulte, la dose est de 1 cuillerée à café 3 fois par jour.

OU

Faites prendre à l'enfant 10 gouttes de Gouttes aux essences® dans ½ verre d'eau, 4 fois par jour. Pour un adulte, augmentez la dose à 25 gouttes 4 fois par jour.

ET

6 Prenez de la vitamine C naturelle, de préférence liposomale car elle va directement dans les cellules, à raison de 5 gouttes dans ½ verre, 2 fois par jour, ou bien de l'acérola à sucer.

En principe, avec une fièvre à 38,5 °C pendant 3 jours les bactéries sont détruites. Au bout de ce temps, si la fièvre n'a pas baissé, consultez votre médecin référent !

V COMME… VIRUS CHAMPION !

Les maladies comme la grippe sont retorses ! Elles débutent par une fièvre qui tombe quelques jours plus tard laissant croire qu'elle est passée… avant de repartir de plus belle. Ce second pic est généralement pris pour une complication – qui conduit le plus souvent à la prescription d'antibiotiques –, alors qu'il fait partie du processus caractéristique des maladies virales… que connaissent bien les médecins. Il m'est arrivé, quand j'étais infirmière à l'hôpital, de remplacer une collègue grippée et d'attraper moi-même la grippe. Comme je devais partir à Genève suivre un cours de naturopathie 3 jours plus tard, j'ai consulté un ami médecin qui m'a alors dit : « Si tu veux être en forme, ne prends rien ! » De fait, le jour J je n'avais plus de fièvre… Elle est revenue après ! C'est ainsi que j'ai appris qu'il s'agissait d'une évolution normale, que le V du virus faisait son second pic. Et celui de la grippe est champion pour cela !

En cas de grippe, n'hésitez pas à prendre une décoction de feuilles de buis (plante sudorifique) : faites bouillir 10 minutes 40 g de feuilles sèches dans 1 litre d'eau et buvez la décoction dans la journée ; procédez ainsi 3 jours de suite, mais pas plus car la buxine est toxique pour les reins.

FISSURE ANALE

Mauvais endroit pour une plaie ! Heureusement qu'il existe des remèdes naturels pour l'aider à cicatriser.

Une petite crevasse qui résiste

Provoquant une vive douleur lors de l'émission des selles, cette ulcération en forme de crevasse est située au niveau du canal anal, une localisation qui ralentit la cicatrisation.
Fréquemment associée à une constipation (voir ici), cette fissure peut aussi être due à un déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose liée à la présence du *Candida albicans* par exemple).

La perlèche est similaire à la fissure anale, à la différence près qu'elle siège à la commissure des lèvres.

En traitement de fond, la fissure anale pourra céder, en cas de constipation, à des cures de 3 semaines de psyllium blond ou de gel d'aloe vera (anti-*Candida*) sur au moins 3 mois. En cas de dysbiose, il sera judicieux de prendre 1 sachet par jour de Candibiotic® (Copmed) pendant au moins 1 mois.
Dans tous les cas, il est impératif d'arrêter le sucre – dont se nourrit le champignon *Candida* – et de prendre de la prêle (qui contient de la silice) pour renforcer les tissus.

Une fissure anale peut être le reflet d'une maladie auto-immune de l'intestin. Consultez votre médecin référent.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

huile végétale de millepertuis
argile blanche
HE de sauge officinale (*Salvia officinalis*) ou de lavande stoechade (*Lavendula stoechas*)

En attendant la consultation chez votre médecin référent, appliquez les soins suivants.

→ Oligothérapie

1 Après chaque passage à la selle, lavez-vous soigneusement à l'eau froide en utilisant une petite douchette, puis appliquez de la poudre d'argile blanche sur la fissure sans sécher la plaie.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Mélangez 30 gouttes d'huile essentielle de sauge officinale ou 30 gouttes d'huile de lavande stoechade dans 10 ml d'huile végétale de millepertuis (mélange à 20 %). En alternance avec l'argile blanche, appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la plaie.

Les cétones cicatrisantes contenues dans la sauge comme dans la lavande permettent de cicatriser une plaie sans cesse rouverte par l'exonération de selles.

FRACTURE



Rares sont les enfants qui y échappent : se casser un bras ou une jambe fait (presque) partie des « joies » de l'enfance ! Mais sans faire les casse-cous, les adultes aussi peuvent être concernés.

Ouverte ou fermée, simple voire double

Toute fracture – ou supposée telle – nécessite d'appeler les secours et de veiller à ce que le membre concerné ne bouge pas. C'est la radiographie qui confirmera que l'os est bien rompu dans le cas d'une fracture fermée ; si elle est ouverte, rien qu'à l'aspect – un bout d'os peut être visible – vous le saurez. La douleur est généralement aiguë, dite « exquise », avec apparition d'un hématome, et l'impossibilité de faire certains gestes.

Chez les enfants, la plupart des fractures sont bénignes. Dites « en bois vert », elles guérissent sans laisser de séquelles.

Rarement le fait du hasard

Une fracture peut être due à de multiples causes : un choc direct ou non, un accident, un état de trop grande fatigue… Quand il y a répétition, il est important de rechercher si elle n'est pas liée au tabac, à un dysfonctionnement du système thyroïde/parathyroïde, à un terrain trop acide, à l'ostéoporose… et de s'interroger sur l'émotion cachée derrière. Se casser quelque chose est, en effet, rarement le fruit du hasard : cela peut ainsi traduire une rébellion contre quelqu'un qui impose son autorité, une forme de culpabilité, une dévalorisation (« je suis cassé ! »)… Les Fleurs de Bach, à personnaliser, pourront être de bonnes réponses. Dans tous les cas, un traitement de fond pendant 2 mois à base de prêle et d'ortie, plantes toutes deux reminéralisantes, aidera à la consolidation osseuse. On

privilégiera la forme EPS, sans alcool, pour l'enfant, en réservant l'alcoolature à l'adulte. Quant à la grande consoude, la plante qui soude, elle donne de bons résultats sous sa forme homéopathique : *Symphytum officinale* en 5CH.

Après complet rétablissement, n'hésitez pas à consulter un ostéopathe.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Z-Trauma®
Crème au *Rescue*® Fleurs de Bach
***Remedy Rescue*® (remède d'urgence) en Fleurs de Bach**
argile verte en bande
racine de grande consoude (herboristerie) ou, à défaut, Baume à la grande consoude® (Dr Theiss)
1 bande ou 1 écharpe

Devant tout traumatisme, avertissez les secours (SAMU, pompiers). En attendant, vous pouvez pratiquer les gestes suivants sur une fracture fermée.

Surtout, veillez à ne pas bouger le membre traumatisé !

→ Phyto-aromathérapie

1 Appliquez doucement au niveau du membre cassé un peu de Z-Trauma® ou de la Crème au *Rescue*®.

ET/OU

2 Pour atténuer le traumatisme émotionnel engendré par la fracture, ajoutez 4 gouttes de *Remedy Rescue*® en Fleurs de Bach dans ½ verre d'eau, et buvez (ou donnez à boire) 1 gorgée toutes les 10 minutes.

Dans les jours qui suivent :

Phyto-aromathérapie

• En cas de fracture d'un membre :

3 Si la fracture n'a pas été plâtrée, vous pouvez mettre des bandes d'argile verte autour du membre cassé pour le consolider.

En cas d'opération ayant entraîné la pose de vis ou broche, ne mettez surtout pas d'argile verte : elle les mobiliserait !

• S'il s'agit d'une fracture de côtes :

Pour accélérer la consolidation des os, faites un cataplasme à la racine de grande consoude. Pour cela, broyez les racines ou, à défaut, coupez-les en petits morceaux ; enfermez-les dans une gaze et posez le tout sur la ou les côtes. Maintenez en place avec une écharpe ou une ceinture Gibaud. Gardez ainsi 24 heures au moins. Renouvelez l'opération sur plusieurs jours.

OU

À défaut, ou par gain de temps, appliquez un peu de Baume à la grande consoude® (Dr Theiss), 2 fois par jour, jusqu'à rétablissement.

La grande consoude (Symphytum officinale) porte bien son nom : celle qui soude ! Elle a en effet la vertu de cicatriser les plaies et de consolider les fractures. Je l'ai vérifié la première fois avec notre grand-mère qui, à plus de 75 ans, venait de se casser deux côtes en sortant de sa baignoire. Elle connaissait les vertus de l'argile et s'est appliqué des cataplasmes régulièrement, mais la douleur lorsqu'elle toussait ou riait demeurait. Je lui ai alors confectionné un cataplasme de consoude qu'elle a gardé

24 heures : cela allait tellement mieux qu'elle a poursuivi, consolidant très vite et sans douleur.
Cette plante, assez commune chez nous, pousse dans les jardins. Pour les cataplasmes, c'est la racine qui est utilisée. Extrêmement dure et résistante, elle a mis à mal mon robot : broyée, elle donne en effet, de par les mucilages qu'elle contient, une sorte de gélatine visqueuse et collante. Un désagrément largement compensé par son efficacité !

GASTRITE AIGUË



Cela commence par une sensation dans le bas de la poitrine qui progresse jusqu'à la gorge : ces remontées d'acidité, caractéristiques des brûlures d'estomac, affecteraient presque le tiers de la population adulte. Un trouble à soulager le plus naturellement possible.

Plus qu'un désagrément

Comme toute muqueuse irritée, celle de l'estomac réagit fortement quand elle est en contact avec quelque chose qui ne lui convient pas, entraînant alors des douleurs assez désagréables. Cette inflammation de l'estomac, dont les brûlures sont le signe le plus manifeste, peut devenir chronique et déboucher sur une atrophie de la muqueuse avec anémie ou un ulcère de l'estomac.

Oubliez le café du midi et le carré de chocolat

Les causes qui font le lit de la gastrite sont multifactorielles : une infection dentaire (auquel cas, la pratique régulière du gandush (voir ici) y remédiera), l'alcool (les vins blancs et rosés qui contiennent des sulfites sont particulièrement agressifs et donc à proscrire si possible !), le stress… sans oublier une alimentation inadaptée, dont le terrible « petit truc sucré » pour conclure le déjeuner ! À cet égard, nous sommes nombreux à affirmer ne pas prendre de dessert après le repas. Mais comment résister au petit noir servi avec son carré de chocolat ? Qu'on y cède, et les brûlures d'estomac ne tardent pas à se manifester. En effet, le sucre qui normalement est digéré dans l'intestin peut, lorsqu'il est ingéré en fin de repas, se retrouver coincé dans un coin d'estomac et, de par son acidité, perturber la digestion.

Rien de plus redoutable que le sucre en fin de repas ! Même un fruit devrait être pris au début, car il est apéritif.

Il peut également s'agir d'un problème lié à la bile, extrêmement corrosive, qui reflue dans l'estomac. Enfin, un traitement médicamenteux peut aussi être responsable d'une gastrite voire d'un ulcère.

Avant tout traitement de fond d'une gastrite, il est important de vérifier si ce n'est pas un médicament qui en est responsable !

PRUDENCE AVEC LES ANTI-ACIDES

Il existe de très nombreux médicaments destinés à réduire la production d'acide gastrique. Allègrement consommées, ces molécules chimiques connues sous le nom d'« IPP » (inhibiteurs de la pompe à protons) ont des effets iatrogènes à long terme. En contrant la production normale d'acide chlorhydrique de l'estomac, ces anti-acides interfèrent dans la bonne digestion des protéines, ce qui finit par abîmer le côlon (les purines et protéines mal digérées occasionnent d'importants dégâts dans l'intestin !).

Le vinaigre de cidre : de l'acide pour l'acidité ?

Outre les modifications à apporter à votre alimentation, si vous faites souvent des gastrites, le vinaigre de cidre est idéal en traitement de fond.
On l'ignore, mais il y a plus de personnes avec un estomac en hypoacidité, c'est-à-dire en manque d'acidité, que l'inverse (hyperacidité). Pendant les jeunes années ou avant la quarantaine, l'organisme fabrique trop d'acide chlorhydrique ; les sujets jeunes, les sportifs digèrent ainsi la viande sans problème, grâce à la pepsine, une enzyme digestive produite par cet acide et

qui travaille sur la digestion des protéines. Ils sont donc en hyperacidité. S'ils prennent du vinaigre de cidre, leur estomac reçoit l'information qu'il doit secréter moins d'acide chlorhydrique : la gastrite est soulagée.
Inversement, passé la quarantaine, certains organismes supportent moins bien la viande : sécrétant moins d'acide chlorhydrique, ils produisent moins de pepsine, d'où une mauvaise digestion des protéines, que le vinaigre, de par son acidité, va aider à relancer.
Dans les deux cas, les effets du vinaigre de cidre sont bénéfiques. On le prendra ainsi en cure de 3 semaines, selon le moment dans la journée où les brûlures sont les plus intenses (nuit, matin, après-midi), à raison de 1 cuillerée à café dans un peu d'eau, 1 heure avant l'heure du moment fatidique, 1 à 2 fois par jour.

Certains pourront préférer le citron au vinaigre de cidre : les effets sont similaires !

Parallèlement à la cure de vinaigre de cidre, des citrates (bicarbonate de sodium, citrate de bétaïne...) seront conseillés à des personnes jeunes pour alcaliniser le terrain et tamponner l'acidité, et de la gentiane en EPS (car non alcoolisée) aux sujets plus mûrs pour stimuler l'acidité de leur estomac.
Dans tous les cas, une cure d'argile blanche de 3 semaines, à renouveler une seconde fois après une interruption de 10 jours, permettra de réguler le pH de l'estomac et de l'intestin en bonne intelligence. L'aloe vera conviendra de même : optez pour une cure de 3 semaines, et 2 fois par an aux équinoxes pour ceux qui ont fait un ulcère.

Si un risque d'ulcère a été diagnostiqué (ou si vous en avez déjà fait un), vous pouvez faire une cure de cannelle (antiulcéreuse) avec Arofitom®

Cannelles (jusqu'à 6 gélules par jour) ou de L. A. B® Digest (3 comprimés par jour) ou encore de mastic de Chios.

L'ARGILE BLANCHE : SANS DANGER !

Vous redoutez de prendre de l'argile au motif qu'elle contient de l'aluminium ? Il n'y a pourtant aucun risque. L'aluminium est un métal toxique surtout dans sa forme transformée ; le sol en contient 8 % sous forme d'hydroxyde, d'oxyde ou de silicate (les formes citrates, plus solubles, ou acides étant les plus toxiques). L'argile blanche est un silicate d'alumine hydraté (mais pas un hydroxyde d'aluminium), qui contient 36 % d'aluminium, 48 % de silice, 6 % d'autres oligoéléments. Or, pour chélater l'aluminium, c'est-à-dire « aimanter » les atomes métalliques toxiques, il faut de la silice ! Ce qui tombe bien, puisque l'argile blanche en contient en grande quantité. Elle n'est donc pas toxique. CQFD !

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bol de vinaigre de cidre
bicarbonate de soude
1 pomme de terre bio
1 carotte
½ chou
1 extracteur de jus ou, à défaut, 1 centrifugeuse
quelques feuilles d'aloe vera
argile blanche en poudre
⅓ de cuil. à café de cannelle en poudre
hydrolat aromatique de mélisse (*Melissa officinalis*)

Lorsque vous sentez des brûlures d'estomac, prenez les remèdes naturels suivants.

→ Oligothérapie

1 Versez 1 cuillerée à café d'argile blanche dans ½ verre d'eau. Remuez bien avant de boire le tout. Vous pouvez aussi déposer cette cuillerée d'argile directement sur la langue.

OU

Prenez 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour.

OU

→ Phyto–aromathérapie

Prenez 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour.

Au choix ici, le vinaigre de cidre ou le bicarbonate de soude. Mais pas les deux ! Le premier étant acide et le second basique, le résultat serait de l'eau salée. Donc, inutile.

ET

→ Phyto–aromathérapie

2 Lavez bien 1 carotte, 1 pomme de terre et 3 feuilles ce chou. Passez–les à l'extracteur en gardant la peau. Buvez cette préparation 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez également acheter ces jus de légumes en magasins bio, et combinez ensemble un tiers de chaque.

OU

Buvez 1 cuillerée à soupe de gel ou jus de feuilles d'aloe vera, 3 fois par jour.

OU

Prenez 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de mélisse, 3 fois par jour.

OU

Prenez 1 cuillerée à café de cannelle en poudre, à répartir en 3 fois sur la journée, en la déposant directement sur la langue et en la laissant descendre.

GASTRO–ENTÉRITE



Ah, les fêtes de fin d'année ! Tout le monde se gave, tout le monde s'embrasse. Et en avant la gastro !

Elle vous laisse sur le carreau !

Cette infection du système digestif est due à des virus, bactéries ou amibes. Contractée par l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés, elle provoque des vomissements, diarrhées, crampes abdominales ou flatulences, et s'accompagne de fièvre, maux de tête et d'une déshydratation plus ou moins grande.

Cette inflammation de l'estomac et de l'intestin apparaît de façon épidémique, notamment dans les collectivités où elle décime les forces vives en peu de temps. Vous l'avez vécu : une vraie gastro chez soi, c'est tout le monde qui y passe et se retrouve bientôt complètement KO…

Auparavant, on utilisait le terme « gastro-entérite », ce qui avait le mérite de mettre en avant l'estomac comme l'intestin, ces deux organes étant pareillement contaminés. Au virus fauteur de troubles, on devait alors de « se vider par le haut et par le bas ». Aujourd'hui, le mot « gastro » est brandi à la moindre nausée. Plutôt que de la vider de son sens, il conviendrait de redonner à la gastro-entérite l'expression qui la caractérise : diarrhée et vomissements.

Elle a ses maîtres : l'hydrolat de laurier et le charbon végétal activé

S'il y a gastro-entérite de façon récurrente, il peut s'agir d'une dysbiose intestinale. En traitement de fond, on pourra se tourner vers une cure d'argile verte, de pollen, de propolis ou encore de prébiotiques/probiotiques 10 jours

par mois, et prendre de l'hydrolat de laurier, à raison de 1 cuillerée à soupe, 2 à 3 fois par jour, 20 jours par mois, car il est particulièrement efficace contre les germes de la gastro-entérite, ou du charbon végétal par cure de 3 semaines, 3 gélules ou 1 cuillerée à café 2 fois par jour (pour éviter le risque de constipation, ajoutez dans ce cas une tisane laxative le soir).

LE CHARBON ACTIF

Longtemps utilisé pour traiter les ballonnements et autres problèmes digestifs, le charbon végétal est obtenu à partir du peuplier, carbonisé à l'abri de l'air, puis chauffé à 1 200 °C avec de l'air, ce qui lui confère un pouvoir adsorbant extrêmement puissant. Cette préparation en fait un carbone activé, c'est-à-dire une structure composée d'atomes de carbone pur, capable de fixer et de retenir certaines molécules. Déjà connu des Grecs ou des Égyptiens de l'Antiquité, le charbon actif sert aujourd'hui à soulager les désagréments intestinaux.
Souvent, on ignore qu'il a aussi la propriété de purifier l'eau. Ce que font les Japonais depuis plus de quatre siècles avec le *Binchotan kishu*, qui résulte des branches d'un chêne vert endémique de l'île de Honshu chauffées dans des fours traditionnels. Ce charbon végétal permet de réduire le chlore et d'équilibrer le pH de l'eau. Il se présente sous la forme de bâtonnets d'environ 10 cm de long, utilisables quotidiennement pendant 6 mois, à condition de les réactiver au bout de 3 mois.

À titre préventif, c'est encore l'hydrolat de laurier qui doit être à l'honneur au moment des fêtes de fin d'année. Pour vous prémunir d'une attaque de gastro, prenez-en 1 cuillerée à soupe 2 fois par jour.

Des huiles essentielles, telles que la cardamome, le laurier, le thym ou encore la cannelle, connues pour leurs propriétés antibactériennes et antivirales, sont également à envisager.

Côté phytothérapie, le complexe Species® (2014Nature) en poudre ou en gélules est un très bon désinfectant, auquel on pourra adjoindre des bourgeons d'airelles rouges (*Vaccinium vitis idaea*), qui régulent le transit, et de noyer (*Juglans regia*), qui leur sont complémentaires.
Enfin, le ventre étant notre second cerveau, il peut être judicieux, avec l'aide d'une personne compétente, de rechercher l'émotion qui domine : les luttes intestines, n'est-ce pas, renvoient inévitablement aux affaires de famille…

HALTE À LA TOURISTA !

Si vous partez en voyage à l'étranger, pour éviter les désagréments d'une tourista dans le pays visité, prenez à titre préventif tous les jours de 1 à 3 gélules de L.A.B® Base symbiotique (Parinat), un complément alimentaire à base de fenouil, charbon, cardamome et d'une souche LB, en commençant le traitement dès le jour du départ. Il existe également d'autres probiotiques de voyage disponibles en pharmacie. Renseignez-vous.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

granulés de charbon (magasins bio)
argile verte en poudre
1 petit bol de sel
1 petit bol de sucre
HE de thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*)
hydrolat aromatique de laurier (*Laurus nobilis*)

Dès les premiers signes de gastro-entérite, prenez (ou administrez à l'enfant) les remèdes suivants au choix, dans l'attente d'une consultation chez le médecin référent.

→ Phyto-aromathérapie

Prenez 1 cuillerée à soupe de granulés de charbon, 3 fois par jour.

OU

Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de thym à thymol à 1 cuillerée à café de granulés de charbon. Prenez le tout 4 à 6 fois par jour.

OU

Prenez 1 cuillerée à soupe d'hydrolat aromatique de laurier, 3 à 4 fois par jour.

OU

➔ **Oligothérapie**

Prenez 1 cuillerée à café d'argile verte en poudre diluée dans 1 verre d'eau, 2 fois par jour.

Chez l'enfant ou la personne âgée très menue, le risque de la gastro-entérite est la déshydratation. Pour l'éviter, délayez 1 cuillerée à café de sel et 1 cuillerée à café de sucre dans un verre d'eau, et donnez 1 gorgée à boire toutes les 10 minutes.

UN RÉGIME DE CHOIX

Pour accompagner ce traitement de crise, revoyez la diététique de toute la maisonnée : éliminez les jus de fruits, sauf celui de myrtilles qui est à la fois antidiarrhéique et désinfectant ; aux enfants, donnez du riz blanc et des carottes cuites (anti-diarrhée) ; aux adultes, conseillez le thé noir (anti-diarrhée) à volonté et des baies de genévrier (antifermentaires) à mâchouiller.

GOUTTE (CRISE DE)

En période de crise, la douleur peut être si forte que le pied ne supporte rien, pas même un simple drap.

De l'acide en cristaux

La goutte se caractérise par des accès inflammatoires au niveau des articulations, principalement le gros orteil, qu'elle peut finir par déformer. Elle affecte plutôt les hommes d'un certain âge, et est due à un excès d'acide urique dans le sang. Déchet de l'organisme, celui-ci fait partie des acides lourds et est évacué par le foie pour un tiers et les reins pour les deux tiers.
Issu de la dégradation des protéines, l'acide urique peut résulter aussi d'une alimentation trop riche en viande, charcuterie, gibier, ou d'une hérédité goutteuse ou encore d'un traitement médicamenteux.
Lorsqu'il est présent en trop grande quantité dans le sang, il précipite sous la forme de cristaux. L'organisme met alors tout en œuvre pour rejeter les toxines le plus loin possible, lesquelles finissent par se retrouver dans les plus petites articulations : d'où la crise de goutte dans le gros orteil !
Il est impératif de drainer le foie et les reins ! L'huile de Haarlem ou l'aubier de tilleul sont à poursuivre en traitement de fond sur 2 mois. Sur le long terme, les bourgeons de cassis et/ou bourgeons de bouleau pubescent peuvent avoir un effet positif. N'hésitez pas à consulter un naturopathe pour un suivi personnalisé !

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

capsules d'huile de Haarlem

un mélange de feuilles de cassis, feuilles de frêne, écorce de bouleau, aubier de tilleul, baies de genévrier, rhizome de curcuma, racines de griffe-du-diable à faire préparer dans une herboristerie
HE de gaulthérie (*Gaultheria procumbens*)

En attendant le rendez-vous chez le médecin référent.

→ Aromathérapie

1 En évitant de toucher le ou les orteils douloureux, versez plusieurs gouttes d'huile essentielle de gaulthérie sur la zone concernée. Procédez ainsi 2 ou 3 fois par jour.

ET

→ Oligothérapie

2 Prenez 1 à 3 capsules par jour d'huile de Haarlem.

ET

→ Phytothérapie

3 Mettez 2 cuillerées à soupe du mélange de plantes dans 1,5 litre d'eau, et faites bouillir pendant 20 minutes. Filtrez et buvez cette tisane dépurative sur la journée.

GROSSESSE
(COMPLICATIONS DE LA) HYPERTENSION ET TOXÉMIE, DIABÈTE GESTATIONNEL

La grossesse n'est pas une maladie. En revanche, cet état particulier de la vie d'une femme peut connaître certaines complications, qui sont attentivement surveillées. Dans le cas d'un diabète gestationnel ou d'une hypertension, des remèdes naturels peuvent aider à les stabiliser.

Gravidique et grave : le risque de toxémie

Au cours de la grossesse, notamment dans les trois derniers mois, la femme enceinte peut présenter une hypertension artérielle, des œdèmes, de l'albumine dans les urines, avec en option des maux de tête et des nausées. Ces trois constantes sont étroitement surveillées. En effet, tant que cet état gravidique reste stationnaire, tout va bien. S'il décompense, c'est-à-dire si les facteurs augmentent brutalement, il y a risque de toxémie gravidique, un danger pour le bébé et la maman. En dernier recours, une césarienne sera provoquée avant terme, le bébé étant considéré viable les trois derniers mois.
À l'origine de cette complication : une mauvaise irrigation du placenta en début de la grossesse, les symptômes n'étant alors pas perceptibles. Ils ne le seront que progressivement, mis en évidence par les analyses d'urines effectuées tous les mois. En effet, plus la tension monte (il n'y a pas d'échange puisque le placenta est mal irrigué), plus il y a d'albumine dans les urines et d'œdèmes.
Dès lors qu'il y a hypertension, la future maman est vivement incitée à se reposer, ce qui n'est pas toujours l'idéal, car ne pas bouger contribue à

congestionner le sang, ce qui provoque maux de tête et nausées. La soupe de poireaux avec racines constitue un excellent remède.

Autre tracas : le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel, dit aussi « diabète de la grossesse », apparaît pendant la seconde partie de la grossesse. Il se traduit par un taux de sucre élevé dans le sang. Les hormones placentaires créent une résistance à l'insuline, le pancréas ne parvient plus à compenser et à en sécréter suffisamment (hérédité, alimentation trop riche en sucre…). Il en résulte une hyperglycémie, qui entraîne le diabète mais est spécifique à la grossesse. Pour éviter les risques encourus par le fœtus (développement trop rapide, bébé plus gros…), il est important de surveiller et de traiter.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 casserole
1–2 pommes de terre
2–3 poireaux avec radicelles bio
1–2 branches de céleri bio
1 petit bulbe de fenouil bio
Granions® Chrome 200
EPS d'olivier
cannelle en poudre

DIABÈTE GESTATIONNEL

Outre le sucre qu'il faut réduire, adoptez, en cas de diabète gestationnel, les remèdes naturels qui suivent.

➔ **Oligothérapie**

1 Prenez 1 ampoule de Granions® Chrome 200 dans ½ verre d'eau, le matin au réveil.

Cofacteur de l'insuline, le chrome est un oligoélément qui aide à réguler la glycémie et enlève l'envie de sucre.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Prenez 1 cuillerée à café d'olivier en extraits de plantes standardisés (EPS) dans ½ verre d'eau, 2 fois par jour.

L'olivier (Olea europaea) travaille sur l'hypertension, le diabète et le cholestérol, ainsi que sur les œdèmes car il est diurétique. Il n'est autorisé durant la grossesse qu'en cas de diabète gestationnel.

ET

3 Chaque jour, pensez à mettre de la cannelle en poudre dans vos préparations culinaires.

Il existe deux variétés de cannelle, celle de Ceylan (Cinnamomum verum) et celle d'Indonésie ou de Chine (Cinnamomum aromaticum). Toutes deux ont une action sur le diabète (et le cholestérol). C'est en particulier leur écorce qui contient une substance très active : elle réduit l'appétence pour le sucre, permet une meilleure assimilation de celui-ci par les cellules, fait baisser la glycémie et aide à combattre les radicaux libres (antioxydante)... La cannelle est à consommer quotidiennement, à raison

de 1 cuillerée à café par jour, dans une compote sans sucre ou dans un jus de citron chaud à la fin du repas.

HYPERTENSION ET TOXÉMIE

Si votre tension a monté et que vous avez des maux de tête, n'hésitez pas à suivre le régime suivant.

→ Phyto-aromathérapie

Nettoyez le fenouil ainsi que les poireaux en gardant les radicelles, rincez les branches de céleri, pelez les pommes de terre. Coupez tous ces légumes en morceaux, mettez-les dans une casserole avec 1,5 litre d'eau et faites cuire environ 20 minutes. Mixez.

Préparez et consommez cette soupe tous les jours jusqu'à l'accouchement.

Le céleri (Apium graveolens) et le fenouil (Foeniculum officinale) sont diurétiques, leurs principes actifs font chuter la tension, uriner et dégonfler l'œdème. Il en va de même du poireau (Allium porrum), dont les radicelles ont de surcroît une action contre l'albumine et l'hypertension. Cette recette, je l'ai vérifiée plusieurs fois, est vraiment efficace ! Je la tiens de ma mère qui la tenait elle-même d'une sage-femme.

IMPORTANT

Une surveillance de grossesse attentive et la mise au repos sont obligatoires pour éviter que l'hypertension ne se transforme en toxémie gravidique et ne débouche, en dernier recours, sur une césarienne, car il y a danger pour l'enfant et la mère !

HÉMORROÏDES
(CRISE D')

De même que Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, nous avons tous des hémorroïdes… sans le savoir !

La base : le couple foie–intestins

Vous avez une sensation de pesanteur ou une douleur violente au niveau de l'anus ? Vous observez des caillots rouge vif, peu abondants, lorsque vous allez à la selle ? Vous faites une crise hémorroïdaire, conséquence d'une pression excessive exercée au niveau de la région rectale et anale, laquelle est pourvue de glandes hémorroïdes. Lorsqu'il y a congestion, il y a douleur, voire saignements.

Les hémorroïdes, internes comme externes, tiennent à un mauvais retour veineux qui remonte au foie (congestion du petit bassin), à une constipation, à une colère rentrée. Dans ce dernier cas, *Holly*® (houx), *Impatiens*® (balsamine) ou encore *Agrimony*® (aigremoine) en Fleurs de Bach seront des remèdes intéressants. Quoi qu'il en soit, il faudra les personnaliser avec l'aide d'un naturopathe, qui prescrira également, si nécessaire, un traitement de fond.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 baignoire pour bébé
extrait de pissenlit et marron d'Inde mélangés à parts égales
pommade Quantaroïde® (Phytoquant)

En attendant la consultation chez votre médecin référent.

→ Hydrologie

1 Le matin, remplissez la baignoire pour bébé d'eau froide, puis trempez-vous les fesses et les organes génitaux jusqu'à l'ombilic pendant 10 secondes à 1 minute. Refaites ce bain de siège plusieurs fois au cours de la journée (vous n'êtes pas obligé de vider la baignoire à chaque fois !).

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Après le bain de siège, appliquez de la pommade Quantaroïde® sur la zone douloureuse.

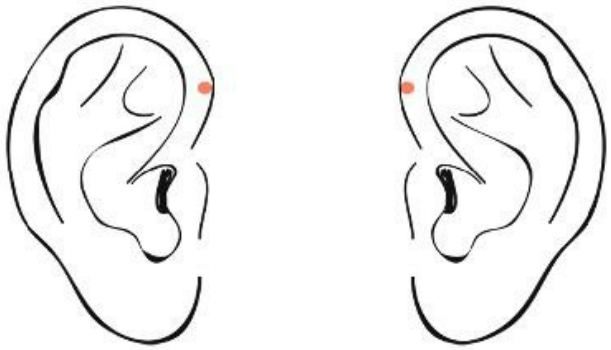
ET

3 Buvez un fond d'eau additionné de 1 cuillerée à café de pissenlit et marron d'Inde en extraits de plantes standardisés (EPS) toutes les heures, pendant 6 heures maximum.

ET

→ Approche manuelle

4 En aigu, appuyez sur le point dans les deux oreilles comme indiqué sur le schéma ci-dessous en passant le doigt sous le rebord de l'oreille (hélix).



HERPÈS


feuilles de plantain
HE 3D de niaouli
(Melaleuca quinquenervia)
EPS
CYPRES
glaçons
HE de niaouli
(Melaleuca
quinquenervia
viridiflora)

Il est si banal qu'il en est redoutable : le virus Herpes simplex *est en effet responsable de la maladie la plus contagieuse au monde. Aussi est-il inutile de le nier : entre lui et nous, c'est pour la vie !*

Un virus très commun…

90 % des personnes de tous âges en seraient, dit-on, porteuses, même sans symptômes ! De la même famille que celui de la varicelle (voir ici) ou du zona (voir ici), l'*Herpes simplex* se transmet par contact direct avec les lésions. Formant des vésicules regroupées en bouquets, d'où suinte un liquide incolore, il apparaît dès l'enfance. Cette infection virale de la peau et des muqueuses est le plus souvent localisée au coin de la lèvre (herpès buccal, appelé également « bouton de fièvre »), au niveau du nez, sur une fesse ou sur les parties génitales (herpès génital) ; le virus restant ensuite enfoui dans des ganglions nerveux, il ressort toujours au même endroit quand il est réactivé à la faveur d'une grande fatigue ou d'un choc émotionnel par exemple.

… à contrer, entre autres, par le cyprès

Vu la contagiosité de l'herpès, ses causes sont bien évidemment multifactorielles. Et bien qu'il soit « indestructible », vous pouvez endormir la virulence de ce virus par une modification de votre alimentation. Le constat suivant a été fait : les personnes qui font des herpès sont aussi celles qui consomment beaucoup d'arginine, un acide aminé essentiel présent dans le chocolat, les oléagineux (noix, les noisettes…). En les réduisant au profit d'aliments riches en lysine (poissons, faux filet, graines de courge, œufs, fromages, haricot mungo et légumineuses), vous diminuez le terrain herpétique. Parfois, des compléments alimentaires en lysine seront prescrits pour pallier plus vite le déséquilibre.

Qu'elles soient animales ou végétales, les protéines – les plus grosses molécules des cellules – constituent de longues chaînes d'acides aminés attachés les uns aux autres par des liaisons chimiques. Il existe 20 acides aminés essentiels, dont l'arginine et la lysine. Lorsque nous avalons un aliment, le tube digestif scinde les protéines en acides aminés, qui passent ensuite dans le sang puis dans les cellules, lesquelles les utilisent pour fabriquer leurs propres protéines.

Après la sortie d'un herpès, continuez en traitement de fond les plantes utilisées pendant la crise, qui ont des propriétés antivirales majeures, soit 1 cuillerée à café d'EPS de cyprès avec 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli, 1 fois par jour, pendant 3 à 4 mois.

Pour renforcer les défenses immunitaires, une cure de vitamine C couplée avec de la lysine ou encore d'Immuno4® (Mint-e Labs) sur 3 ou 4 mois est indiquée. Ce complément alimentaire a en effet la spécificité d'agir sur l'immunité à quatre niveaux (physique, émotionnel, mental et spirituel), l'immunité profonde. La gélule, qui s'ouvre directement dans la bouche, mélange des remèdes des trois règnes : minéral (carbonate de magnésium), végétal (shiitake, prêle, Fleurs de Bach) et animal (foie et cœur de canard de Barbarie).

Quant au côté émotionnel, il faudra rechercher ce qui se cache derrière l'herpès : colère, fatigue, sensation d'être souillé, conviction que c'est la faute des autres… Les Fleurs de Bach correspondantes seront préconisées au cas par cas.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 glaçon
1 oignon

½ citron bio
quelques feuilles de plantain
HE de niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*)
HE 3D de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) (PhytoFrance)
EPS de cyprès

Dès que vous sentez que l'herpès arrive ou si le bouton de fièvre est déjà là, traitez de la façon suivante.

Hydrologie

1 Prenez un glaçon et passez-le à plusieurs reprises sur le bouton. Renouvelez l'opération plusieurs fois dans la journée. Le froid crée une vasoconstriction qui l'empêche de sortir. Ce qui n'empêche pas, ensuite, de faire un traitement de fond, bien au contraire !

OU

Phyto-aromathérapie

Frottez une rondelle de citron ou un morceau d'oignon sur l'herpès.

OU

Frottez des feuilles de plantain à l'endroit incriminé.

Originaire du Bassin méditerranéen, le plantain (Plantago major) était déjà utilisé dans l'Antiquité comme l'attestent certains écrits de Pline ou de Galien. Cette plante des terrains incultes, aux longues feuilles lancéolées gris-vert, a notamment des propriétés anti-infectieuses. Dans le cadre de l'herpès, c'est par la présence de phénols (acide caféique et chlorogénique) qu'il agit sur le virus.

ET

2 Lors de la poussée, prenez 1 cuillerée à café de cyprès en extraits de plantes standardisés (EPS) diluée dans un peu d'eau, 3 fois par jour.
À un enfant, donnez du cyprès en EPS dilué dans un peu d'eau, 2 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 12 kilos, la dose d'EPS sera de 1,2 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).
Vous pouvez également en appliquer localement.

Le cyprès (Cupressus sempervirens) est un antiviral majeur, notamment en cas d'herpès. Quand il est présenté sous la forme d'extraits de plantes standardisés, il est possible de l'utiliser pour un herpès génital car il est glycériné et ne contient pas d'alcool. Vous pouvez par exemple l'ajouter à du gel d'aloe vera, avec 1 goutte d'huile essentielle de niaouli (puissant antiviral, elle soutient aussi l'immunité), et confectionner une crème à appliquer localement.

ET/OU

3 Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de niaouli à chaque prise d'EPS de cyprès, soit 9 gouttes par jour, sachant qu'en cas de crise il est possible d'aller jusqu'à 12 gouttes par jour.
À l'enfant, donnez 3 gouttes d'HE 3D de niaouli dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour.

Les HE 3D (PhytoFrance) sont des huiles essentielles diluées au 10e, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper pour former des microgouttelettes plus facilement assimilables.

HYPOGLYCÉMIE
(CRISE D')

Elle ressemble à un malaise vagal, avec parfois des symptômes similaires. Mais ce n'est qu'*a posteriori* que vous saurez qu'il s'agissait bien d'une hypoglycémie…

Les histoires de sucre finissent mal… en général

Normalement, la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang, est entre 0,80 à 1,10 g/l. Quand elle est égale ou inférieure à 0,70 g/l, il y a hypoglycémie. Comme le plus grand consommateur de sucre de l'organisme est le cerveau (suivi par les muscles et le reste du corps), une baisse de sucre a des effets immédiats : vide cérébral, vertiges, jambes qui tremblent, vision floue, nausées, voire évanouissement… Des signes, finalement, très voisins d'un malaise vagal (voir ici), mais qui ne surviennent que vers 10-11 heures le matin ou 17-18 heures le soir, soit l'horaire du « petit creux », selon les habitudes alimentaires propres à chacun.

Le grand coupable, ici, est le sucre, uniquement le sucre ! Qu'il s'agisse d'un déséquilibre dans le traitement d'une personne diabétique ou d'une alimentation trop riche en sucres chez l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte, c'est toujours lui qui est en cause.

Dans le premier cas, la prise d'un nombre trop important de médicaments antidiabétiques peut conduire à une hypoglycémie ; dans le second cas, la surconsommation de sucres provoque une augmentation de la sécrétion d'insuline, laquelle fait chuter le taux de glucose dans le sang, d'où hypoglycémie.

Quand la glycémie est à un niveau élevé pendant longtemps, le pancréas est amené à produire de plus en plus d'insuline… jusqu'au jour, où épuisé, il cesse d'en fournir ; le taux de sucre ne diminue plus (c'est l'insulinorésistance), ouvrant alors la voie à un diabète de type 2. Nombre d'hypoglycémiques sont ainsi de futurs diabétiques !

L'insuline, produite par le pancréas, est l'hormone qui permet de maintenir le taux de sucre stable dans le sang (entre 0,80 et 1,10 g/l) ; elle a donc un rôle hypoglycémiant.

Adaptez votre petit déjeuner

La réduction des crises d'hypoglycémie commence par une attention portée au petit déjeuner : celui-ci ne doit surtout pas comporter de sucres rapides, qui – comme leur nom l'indique – vont vite passer dans le sang et conduire l'hypothalamus à prévenir le pancréas qu'il doit secréter de l'insuline. En revanche, privilégiez des aliments gras comme l'avocat, la purée d'oléagineux, l'huile d'olive (tapenade), l'huile de coco, le tartare d'algues… Que du bon gras !

En parallèle, la prise de Granions® Chrome 200 en cure de 1 mois, à raison de 1 ampoule par jour le matin, va aider à réguler la glycémie, le chrome étant un cofacteur de l'insuline.

Si vous êtes sujet à de telles crises, évitez le café du matin, et surtout celui en milieu de matinée car il est hypoglycémiant.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

jus de fruits
Eau de mélisse des Carmes®
1 morceau de sucre
quelques raisins secs

En phase d'hypoglycémie, vous pouvez adopter les gestes suivants.

→ Diététique

Prenez du jus de fruits par petites gorgées, à raison de 1 gorgée toutes les 10 minutes, jusqu'à disparition du malaise.

OU

Mastiquez quelques raisins secs.

OU

Buvez ½ verre d'eau additionnée de quelques gouttes d'Eau de mélisse des Carmes® (l'alcool c'est du sucre !) ou déposez celles-ci sur un morceau de sucre et croquez.

INFECTIONS BACTÉRIENNES DE LA PEAU
ABCÈS, FURONCLE, PANARIS



Le staphylocoque doré et le streptocoque sont deux bactéries dont l'affection pour notre peau et nos muqueuses peut aller loin. À surveiller de près pour limiter tout débordement…

Rouge et blanc

Abcès, furoncle ou panaris partagent un dénominateur commun : il s'agit pour tous d'une infection très localisée, due à une bactérie, qui se traduit par une collection de pus (blanc) et un gonflement de la peau (rouge). Chacun présente cependant des spécificités qui impliquent des traitements différents aussi bien en attaque qu'en fond.

Ainsi, l'abcès peut se constituer en n'importe quel endroit de l'organisme, autour d'un foyer infectieux ; douloureux, il mûrit en libérant le pus. L'important est de le localiser (dent, plaie, articulation, sein) pour traiter l'infection : il peut alors se résorber de lui-même et guérir rapidement.

L'abcès est comme une soupape d'évacuation qui permet aux toxines de sortir à la peau avec le staphylocoque.

Tandis que l'abcès se développe dans une cavité, le furoncle, plus petit, se forme progressivement en cône, autour d'un poil, donnant une pustule jaunâtre d'où sort le pus. Lorsqu'il y a amas, on parle plutôt d'« anthrax ». Un furoncle peut apparaître à la suite d'un stress, d'un frottement répété dans des vêtements mouillés (quand on fait du vélo, par exemple).

S'il récidive, il peut être le fait d'une dysbiose intestinale ou d'un mauvais fonctionnement du pancréas (organe prédisposé à l'assimilation des sucres), en rapport avec une alimentation trop sucrée et lactée (lactose).

Après la survenue d'un furoncle, pendant 1 à 2 mois, 2 à 3 fois dans l'année, une cure de chlorure de magnésium ou de jus lactofermentés (jus de choucroute, kéfir, kombucha…) est à envisager s'il y a un dysfonctionnement intestinal afin de reconstituer la flore sous-dominante, ou encore une cure de racines de bardane.

De cette plante très commune à fleurs composées, on retient surtout les fruits, munis de petits crochets, qui s'agrippent aux vêtements. Mais la bardane (Arctium lappa L.) a aussi des vertus reconnues depuis fort longtemps : elle est ainsi anti-staphylocoque et a une action sur la digestion des sucres et sur la peau. C'est la racine fraîche qui est la partie la plus active de la plante.

Appelé couramment « mal blanc », le panaris est une infection localisée à la pulpe du doigt de la main ou au pourtour de l'ongle, à la suite d'une blessure, d'une écharde profonde, d'un ongle incarné… Il provoque un gonflement du doigt avec une douleur pulsante.

Ne pressez jamais sur un abcès, un furoncle ou un panaris pour faire sortir le pus ! Mais faites-le mûrir.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en tube
1 oignon
1 chou
1 poireau
mie de pain
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)

comprimés Delbiase® (pharmacie)
argent colloïdal
HE de bois de rose (*Aniba rosaeodora*)
Solvarome®
compresses de gaze
1 petite bande de gaze extensible
sparadrap
extracteur de jus ou, à défaut, centrifugeuse

ABCÈS

Pour éviter tout risque de surinfection, appliquez les remèdes naturels suivants.

→ Cataplasmes

1 Appliquez sur l'abcès un cataplasme d'argile verte (voir ici). Laissez-le en place jusqu'à ce que l'argile sèche. On en refait un autre ensuite jusqu'à disparition de l'abcès.

OU

Faites un cataplasme de chou (voir ici). Laissez-le en place pendant 12 heures.

OU

Faites un cataplasme d'oignon (voir ici). Laissez-le en place au moins 3 heures : si l'oignon a noirci, c'est bon signe. L'abcès est en voie de résorption !

L'oignon tire plus que l'argile. Pour un abcès dentaire, par exemple, il sera plus efficace sur la joue, en externe.

OU

Passez le poireau à l'extracteur ou à la centrifugeuse, récupérez le jus et versez-en une bonne quantité sur de la mie de pain, puis appliquez sur l'abcès. Laissez-le en place 3 heures.

ET

→ Oligothérapie

2 Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, et buvez ½ verre 2 à 3 fois par jour ou, pour un adolescent, donnez 2 comprimés de Delbiase® par jour.

OU

Pour l'enfant, donnez 10 gouttes d'argent colloïdal pur, 1 à 2 fois par jour. L'adulte au palais délicat pourra prendre la même chose.

FURONCLE

Il est important de ne pas percer un furoncle, car il y a un risque de surinfection. Pour en venir à bout naturellement et éviter qu'il ne « repousse », appliquez les remèdes naturels suivants.

→ Phyto-aromathérapie

Pour le faire mûrir, déposez 1 goutte d'huile essentielle de bois de rose pure sur le furoncle et couvrez d'un petit morceau de sparadrap. Remettez 1 goutte d'HE plusieurs fois au cours de la journée sans enlever le sparadrap.

Très riche en linalol, un alcool monoterpénique, l'huile essentielle de bois de rose (Aniba rosaeodora) a des propriétés antiseptiques et anti-infectieuses. Elle permet ainsi de faire mûrir l'abcès et de lutter contre le staphylocoque doré, responsable du furoncle.

PANARIS

Les remèdes qui suivent, au choix ou combinés, vous aideront à venir à bout de l'infection.

→ Aromathérapie

1 Le but est avant tout de désinfecter le panaris pour éviter qu'il ne se surinfecte. Plongez le doigt dans un verre contenant une solution moitié eau, moitié Solvarome® concentré, et laissez-le 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.

OU

Versez 1 cuillerée à soupe d'argent colloïdal dans un verre d'eau et trempez-y le doigt pendant 5 à 10 minutes.

ET

→ Oligothérapie

2 Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, et buvez ½ verre, 2 à 3 fois par jour.

ET

→ Cataplasmes

3 Faites un cataplasme d'argile verte (voir ici) à renouveler toutes les 2-3 heures. Inutile de faire sonner le réveil, quand c'est sec, cela tire tellement que vous ouvrez l'œil ! Procédez ainsi jusqu'à disparition du panaris.

OU

Faites un cataplasme de chou (voir ici). Maintenez-le par une bande et laissez en place pendant 12 heures ou jusqu'à ce que cela tire. Refaites aussitôt un autre cataplasme.

INFECTIONS VAGINALES
BACTÉRIENNES ET VIRALES

Le vagin est doté d'une flore microbienne qui, normalement, crée un milieu acide et protecteur. Il arrive cependant que des germes nocifs (bactéries ou virus) s'y développent. Mais chaque infection a sa solution naturelle.

Des bactéries aux noms bien « sympathiques »...

Certes, ils sonnent joliment à l'oreille : *Gardnerella*, *Ureaplasma*, *Chlamydia*... Mais les effets qu'ils provoquent le sont beaucoup moins : des écoulements plus ou moins malodorants, avec ou sans brûlures, accompagnés parfois de démangeaisons ! C'est le signe que la flore microbienne n'est pas équilibrée et que l'une de ces bactéries pathogènes a pris le dessus.

En présence d'une infection vaginale, il faut rechercher la cause : on peut penser à une contamination par le partenaire, à des problèmes intestinaux, à une infection urinaire. Quoi qu'il en soit, et même si vous avez pris des antiobiotiques, une cure de 3 semaines d'argent colloïdal, par voie orale et vaginale (en utilisant une petite poire à oreille vendue en pharmacie), permettra de rééquilibrer la flore, tandis que *Crab Apple*® (pommier sauvage), grand remède de la purification en Fleurs de Bach, à prendre en parallèle, aidera à combattre la sensation de souillure induite par l'infection bactérienne.

Deux virus principaux

Les principales infections virales sont l'herpès génital et l'HPV (human papillomavirus), ce dernier pouvant dégénérer en cancer du col de l'utérus.

L'un et l'autre se soignent très bien par des produits naturels.
L'herpès génital qui peut affecter l'homme comme la femme se manifeste par des brûlures ou des démangeaisons, mais sans écoulement, dues à des petites vésicules transparentes pas toujours bien visibles. La zone atteinte est rouge. L'herpès apparaît notamment lorsqu'il y a une faiblesse immunitaire ou un choc émotionnel ; parfois aussi, il peut être transmis par la mère (porteur par hérédité).

Cette infection étant hypercontagieuse, il est indispensable de se protéger et de prévenir son/sa partenaire.

Ce virus ne peut être éliminé – on l'a à vie –, mais un traitement de fond permet d'éviter qu'il ne revienne. À cet égard, des cures de 3 semaines ou 1 mois d'Immun Plus H® (Sofibio) – une pâte médicinale à base d'extraits de plantes fraîches et séchées et d'huiles essentielles –, à raison de 1 à 5 g par jour, donnent d'excellents résultats car le remède est gastrorésistant (il s'ouvre directement dans l'intestin). On peut aussi alterner avec d'autres plantes anti-herpès telles le cyprès et le niaouli.

Aux États-Unis, une personne qui a un herpès génital est tenue d'en informer son/sa partenaire ; à défaut, elle risque un procès !

Le HPV est dû au papillomavirus, le même virus que celui des verrues. La prise d'un contraceptif prédispose à sa survenue ; il peut aussi s'attraper lors de rapports sexuels non protégés ou exprimer une forme de culpabilité à la suite de certaines circonstances (avortement, infidélité conjugale…).
Le traitement de fond est celui préconisé en urgence et que l'on poursuit pendant au moins 1 mois : ganoderme luisant (*Ganoderma lucidum*) ou

Anti'vir® 3D. Y ajouter *Crab Apple*® (pommier sauvage) en Fleurs de Bach permet souvent d'éviter la conisation (ablation chirurgicale d'un fragment du col de l'utérus), programmée 6 mois après que le diagnostic a été posé.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte concassée
1 flacon de 30 ml
HE de thym à thujanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*)
HE de géranium rosat (*Pelargonium asperum*)
huile végétale d'olive ou de calendula
gel d'aloe vera
HE de niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*)
EPS de cyprès
Ganodermax® (Biophytarom) ou Mico-Rei® (Adenat)
HE 3D Anti'vir® (PhytoFrance)
huile végétale de calophylle
HE d'eucalyptus à cryptone (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*)
HE de cannelle feuilles (*Cinnamomum zeylanicum eugenoliferum* o.p. fe.)
1 pipette (pharmacie)

En attendant le rendez-vous chez le médecin référent ou le gynécologue.

INFECTIONS VAGINALES BACTÉRIENNES

→ Oligothérapie

Le soir, au moment du coucher, introduisez un morceau d'argile verte concassée (anti-infectieuse) par voie vaginale.
Procédez ainsi tous les soirs jusqu'à disparition de l'infection bactérienne.

OU

→ Phyto-aromathérapie

Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale d'olive ou de calendula (anti-infectieuse), ou 30 ml de gel d'aloe vera, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol et 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Prélevez-en un peu et à l'aide d'une pipette appliquez-le dans le vagin. Massez-vous également le bas-ventre avec quelques gouttes de ce mélange à 5 %.
Procédez ainsi tous les soirs jusqu'à disparition de l'infection bactérienne.

Sans résultat dans les 10 jours, consultez.

HERPÈS GÉNITAL

→ Phyto-aromathérapie

1 Dans un verre, versez 1 cuillerée à café de cyprès en extraits de plantes standardisés (EPS) et 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli. Complétez avec de l'eau et buvez ce mélange. Renouvelez jusqu'à 6 fois par jour, jusqu'à disparition de l'herpès.

ET

2 Confectionnez une crème en mélangeant une noisette de gel d'aloe vera dans le creux de la main avec 1 goutte d'huile essentielle de niaouli. Appliquez-la localement. Procédez ainsi jusqu'à disparition de l'herpès.

Le cyprès (Cupressus sempervirens) est un antiviral majeur, notamment en cas d'herpès. Quand il est présenté sous la forme d'extraits de plantes standardisés, il est possible de l'utiliser pour un herpès génital car il est glycériné et ne contient pas d'alcool.
L'huile essentielle de niaouli, quant à elle, est un puissant antiviral, qui soutient également l'immunité.

L'herpès étant extrêmement contagieux, il est indispensable que chacun des partenaires sexuels fasse le traitement en même temps !

HUMAN PAPILLOMAVIRUS (HPV)

→ Phyto-aromathérapie

1 Prenez 4 comprimés de Ganodermax® (mycélium) ou 1 comprimé de Mico-Rei® (sporophore) par jour pendant 2 cycles.

---

*Originaire d'Asie, le ganoderme luisant (**Ganoderma lucidum**) – plus connu sous son appellation japonaise « reishi » – est un champignon aux multiples vertus, qui appartient à la pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise. C'est notamment un stimulant de l'immunité, aux propriétés antivirales et antitumorales reconnues.*

OU

Prenez 3 gouttes d'HE 3D Anti'vir® dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour, pendant 2 cycles.

ET/OU

2 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de calophylle, ajoutez 35 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus à cryptone et 10 gouttes d'huile essentielle de cannelle feuilles.

Le soir, au coucher, prélevez un peu de ce mélange à 5 % à l'aide d'une pipette et appliquez-le dans le vagin. Appliquez-en un peu également sur le bas-ventre en massant doucement.

Procédez ainsi sur 2 cycles sauf pendant la période des règles.

Après 2 cycles de traitement, pensez à refaire un contrôle.

INSOLATION



Profiter du soleil, c'est bon ; en abuser, c'est risquer l'insolation. À défaut de casquette, allez vous faire cuire un œuf !

Vite attrapé, vite estompé

Le soleil tape, et si l'on n'y prend pas garde, le coup de chaleur peut vite arriver. Un mal de tête, des nausées voire des vomissements, le visage cramoisi ou, au contraire, tout pâle en sont les signes les plus évidents. C'est plus grave s'il y a de surcroît de la fièvre, une accélération du pouls ou encore une perte de conscience. Généralement, une fois que le coup de chaud s'est estompé, la récupération est rapide.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 verre d'eau
1 coupelle de vinaigre de cidre
1 torchon
1 œuf

Il faut agir sans tarder, dans un endroit frais !

→ Hydrologie

Faites bouillir l'équivalent d'un verre d'eau et ajoutez environ 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre. Versez l'eau vinaigrée tiède dans les 2 oreilles de l'enfant, l'une après l'autre en attendant un peu à chaque fois : le liquide va bouillir et dégager l'excès de chaleur.

OU

Pour un adulte, mettez un torchon sur la tête. Puis penchez-vous en avant de façon à poser le sommet du crâne sur un verre d'eau. Tout en maintenant ce

dernier, redressez-vous : l'eau peut bouillir et dégager ainsi le trop-plein de chaleur.

OU

➔ **Diététique**

Cassez un œuf au sommet de la tête : le blanc va coaguler aussitôt, et l'insolation s'estomper.

L'été, un minimum de précautions sont à prendre, notamment concernant les enfants et les sujets les plus fragiles :

• ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée (14 heures-17 heures) ;

• éviter de rester plus de 30 minutes d'affilée en plein soleil ;

• boire très souvent pour s'hydrater ;

• et surtout, avoir toujours un chapeau sur la tête et un tee-shirt sur le corps...

LARYNGITE AIGUË



Si votre enfant a une toux rauque, aboyante, il y a tout lieu de craindre qu'il fasse une laryngite. Quand elle s'accompagne de suffocations, c'est une urgence !

Regardez le calendrier !

Assez courante chez les enfants de moins de 5 ans, cette inflammation du larynx peut, quand celui-ci est fortement touché, provoquer une gêne respiratoire allant parfois jusqu'à l'asphyxie. En attendant le médecin, un cataplasme à la farine de lin soulagera votre enfant.
Si la laryngite aiguë survient autour de la pleine lune ou de la nouvelle lune, il est important de penser aussitôt à déparasiter. Lorsque j'enseignais à des infirmières, il m'est arrivé d'avoir un jour trois grandes retardataires, complètement épuisées. Non seulement, c'était la pleine lune, mais aussi l'équinoxe (d'où un effet accru). Je venais juste d'achever mon cours sur les parasites – qui donnent de multiples symptômes, dont des fièvres inexpliquées, des vomissements, des tics, etc. – quand la première est arrivée : « Mon fils a été malade toute la nuit, mais ce matin il va mieux », s'excuse-t-elle. Éclat de rire général. Je lui explique pourquoi. Arrive la deuxième : même scénario. Au final, elles étaient trois à illustrer directement mon propos.

Ne vous laissez pas parasiter !

Les parasites (voir ici) sont la principale cause de la laryngite : cela correspond au moment où l'enfant ravale les larves, ce qui gonfle le larynx et crée une inflammation. Certes, l'aspect émotionnel compte, car qu'est-ce que « se faire parasiter » si ce n'est accepter que quelqu'un profite de soi… Mais ce n'est souvent qu'un facteur déclenchant, jamais la cause : chacun est plein de polluants (mauvaise alimentation, intoxication aux métaux toxiques,

ondes électromagnétiques, etc.) et vit avec… jusqu'au moment où, à cause d'un choc émotionnel qui fait chuter l'immunité de moitié, la maladie se cristallise. Par exemple, pour un enfant, cela peut être lié à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. La laryngite devient ainsi sa façon d'attirer l'attention. Mais il peut s'agir d'autres émotions, comme la peur d'étouffer. Dans ce cas, outre le déparasitage, *Chicory*® (chicorée), *Aspen*® (tremble) ou *Mimulus*® (mimule) en Fleurs de Bach seront des réponses.

Quand il avait affaire à des enfants touchés par une laryngite aiguë, un vieux pédiatre de l'hôpital de Montélimar disait : « Déparasitez-moi ça, et en attendant mettez de la farine de lin ! »

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

farine de lin
papier absorbant
sparadrap
2 torchons
2 serviettes de toilette éponge
1 bassine

En attendant de consulter, vous pouvez administrer à votre enfant l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants.

→ Cataplasme

Préparez un cataplasme à la farine de lin (voir ici) et appliquez-le sur le cou de votre enfant. Maintenez-le par une écharpe par exemple, et laissez-le en place au moins 2 heures, voire toute la nuit.

Outre le fait qu'il est chaud et humide – ce qui procure une profonde sérénité et une agréable sensation à l'enfant –, le cataplasme à la farine de lin calme immédiatement la laryngite grâce à ses propriétés émollientes (il relâche les tissus), adoucissantes (il atténue l'inflammation) et résolutives (il résorbe et dissout les engorgements). Lorsque vous le retirez, la zone de la gorge apparaît rouge. Il ne s'agit pas d'une allergie mais du signe de son action révulsive : le lin a en effet provoqué un afflux de sang, une vasodilatation, qui a permis de décongestionner le larynx.

OU

Hydrologie

Comme par hasard, la laryngite aiguë arrive la nuit ! À défaut d'avoir de la farine de lin dans votre pharmacie de base, reste la fomentation, une solution à portée de main. Car tout le monde a des torchons et des serviettes à disposition, ainsi que de l'eau bouillante.

Faites des applications chaudes et humides pour lutter contre l'inflammation du larynx. Pour cela, prenez 2 serviettes de toilette éponge et 2 torchons. Faites bouillir de l'eau puis trempez-y un torchon. Essorez-le (après avoir éventuellement enfilé des gants de ménage pour ne pas vous brûler).

Étalez ce torchon mouillé sur le premier tiers d'une serviette posée à plat et posez l'ensemble sur le cou. Laissez environ 2 à 3 minutes, le temps que la serviette s'imprègne d'humidité. Lorsqu'elle devient trop mouillée et froide, prenez le second torchon et l'autre serviette, et procédez de la même façon. Laissez environ 2 à 3 minutes sur le cou.

Reprenez ensuite la première serviette et posez le premier torchon mouillé et essoré à nouveau sur un endroit sec. Et ainsi de suite, une serviette pouvant servir 3 fois, cela vous permet de faire au moins 6 applications chaudes et humides.

En hiver, mettez la serviette qui est en attente sur le radiateur afin qu'elle soit bien chaude.

MÉLANGEONS LES TORCHONS ET LES SERVIETTES

Les fomentations ne datent pas d'hier ! Au début des années 1980, elles faisaient partie du cursus que j'ai suivi en naturopathie. Aujourd'hui, le terme est méconnu, et l'hydrologie peu pratiquée car trop simple. Pourtant, leur intérêt est au moins double : d'une part, tout le monde a de l'eau chez soi ; d'autre part, le procédé est d'une simplicité enfantine.

Comment agissent-elles ? C'est la chaleur sèche qui est d'abord perceptible, puis l'humidité chaude, et enfin la fraîcheur. Ces différences de température et d'hygrométrie en alternance réduisent l'inflammation et stoppent la laryngite.

LUMBAGO

Un faux mouvement… et, soudain, impossible de vous redresser : vous voilà victime d'un tour de reins. Des solutions existent pour y mettre fin.

Le faux mouvement n'est que le facteur déclenchant !

À l'inverse de la sciatique, avec lequel il est parfois confondu, le lumbago, communément appelé « tour de reins », est une douleur aiguë de la zone lombaire. Comme le nerf sciatique n'est pas concerné, celle-ci n'irradie pas le long de la jambe.

En revanche, le psoas est atteint : ce muscle épais et allongé, qui est attaché aux cinq vertèbres lombaires, permet de fléchir la cuisse sur le tronc. Surtout, il est de par son fascia, c'est-à-dire la membrane qui l'entoure, en rapport direct avec les reins. Lorsque ceux-ci n'éliminent pas bien, que les intestins sont saturés de toxines, toute la musculature avoisinante s'en trouve enflammée. Et en premier lieu, le psoas, qui est alors particulièrement prédisposé à se tendre à l'occasion d'un geste brusque.

Les remèdes d'attaque préconisés ci-dessous sont à poursuivre ensuite en traitement de fond sur 3 semaines, voire 1 mois, puisqu'il faut à la fois soulager la douleur et continuer à drainer les intestins et les reins. Parallèlement, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre ostéopathe ou aller voir un naturopathe, un kinésithérapeute ou toute autre personne compétente formée à la méthode Niromathé® (voir ici).

Vous pouvez aussi en avoir « plein le dos », un des facteurs du lumbago. Des Fleurs de Bach, à personnaliser, contribueront à le soulager.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 flacon de 30 ml
HE de genévrier rameau (*Juniperus communis*)
HE de genévrier baies (*Juniperus communis*)
HE de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*)
huile végétale de millepertuis
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
3 bâtons d'aubier de tilleul
capsules d'huile de Haarlem

Aussitôt que vous êtes coincé, appliquez les remèdes naturels suivants.

→ Phytothérapie

1 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de millepertuis, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de genévrier rameau, 30 gouttes d'huile essentielle de genévrier baies et 30 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone. Appliquez un peu de ce mélange à 10 % sur la zone douloureuse en massant doucement. Renouvelez l'application plusieurs fois par jour, jusqu'à amélioration.

ET

2 Pour vider les intestins et décongestionner la zone :

→ Hydrologie

Procédez à un lavement évacuateur (voir ici).

OU

→ Phytothérapie

Préparez une décoction d'aubier de tilleul en faisant bouillir 3 bâtons dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Buvez la décoction sur la journée, pendant 10 jours.

ET

→ Oligothérapie

3 Prenez 1 capsule d'huile de Haarlem, 2 à 3 fois par jour, pendant 15 jours.

OU

Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau. Buvez 1 gorgée toutes les heures, ou ½ verre 4 à 5 fois par jour.

LE LAVEMENT ÉVACUATEUR MAISON

Jour après jour, les déchets liés à notre alimentation, à la pollution, au stress, s'incrustent et encrassent les replis de la paroi intestinale. Progressivement, le corps est intoxiné, c'est-à-dire rempli de toxines, et connaît divers désagréments. Le lumbago est de ceux-là.

Avoir une bonne hygiène intestinale est la règle d'or des naturopathes. Comme pour de nombreuses autres pathologies, il est nécessaire, en cas de lumbago, de procéder à un nettoyage des intestins – un lavement évacuateur – tel que cela se pratique lors d'un jeûne.

Procurez-vous en pharmacie une poche à lavement (d'environ 2 litres avec un tuyau souple). Choisissez un moment où vous êtes tranquille, puis installez-vous au chaud, à proximité des toilettes, et dans un endroit où vous pouvez rester allongé une quinzaine de minutes sans crainte d'être dérangé.

Portez 2 litres d'eau à ébullition et laissez tiédir à 37 °C. Versez dans la poche. Purgez le tuyau pour chasser l'air. Lubrifiez le bout du tuyau. Accrochez la poche en hauteur, puis mettez-vous à quatre pattes ou en position couchée sur le côté gauche et introduisez le bout du tuyau dans l'anus. Ouvrez le robinet et laissez couler l'eau. Fermez le robinet lorsque la poche d'eau est complètement vide et retirez le tuyau. Retenez-vous d'aller aux toilettes si vous le pouvez : dans l'idéal, il faudrait attendre 10 minutes. Sans être une partie de plaisir, cela ne doit jamais être douloureux !

MAL DE TÊTE

C'est l'un des premiers motifs de consultation : bien que banal, un mal de tête peut en quelques instants vous empoisonner l'existence...

Vraiment la prise de tête !

Qu'on la connaisse comme céphalée ou migraine, qu'elle soit localisée dans la tête, sur un seul côté, sur les tempes, devant, derrière, en barre, en casque ou plus étalée... lorsque la douleur paraît, elle devient l'unique sujet de préoccupation du moment. D'autant que ce mal de tête peut s'accompagner de nausées et vomissements, de troubles visuels, se déclarer le jour ou la nuit, s'inviter le week-end, durant le cycle menstruel ou en présence de certains aliments... Bref, tous les cas sont possibles !

Le mal de tête se soulage vite, mais il est nécessaire, lorsqu'il revient souvent ou de façon récurrente, de s'interroger sur son origine. La migraine du week-end révèle plus spécifiquement un déséquilibre des systèmes jour et nuit : à la dépense du jour correspond en effet la récupération nocturne. Mais lorsque le système jour est trop stimulé par le rythme de vie, le système nuit n'a pas assez de temps pour récupérer : à la faveur du relâchement du week-end s'opère alors une vasodilatation exagérée qui déclenche le mal de tête.

Dans la migraine ovarienne, ce sont les hormones qui sont mal synthétisées ou détoxifiées par le foie. De même, un mal de tête consécutif à une contrariété ou à la colère dénote un foie qui travaille mal ou qui est surchargé. Tout le monde n'a pas le même bagage génétique pour assimiler et détoxifier. Et les émotions, la sédentarité peuvent en rajouter !

Quant à la migraine allergique, elle est due, là encore, à un foie surchargé : l'organisme étant contraint de stocker les allergènes, il s'ensuit une

production d'histamine en trop grande quantité, d'où des symptômes d'allergie.
Il existe d'autres migraines (cervicale, oculaire…), mais on retrouve toujours en amont une activité hépathique déficiente.

Une fois dans le disque dur, difficile de s'en passer !

Curieusement, certains migraineux adorent le sel… lequel pourtant retient l'eau, et donc contribue à la survenue du mal de tête. Il en va de même de la farine, du sucre, du lait, et plus largement de tout aliment qui devient addictif. Je me souviens ainsi d'une dame souffrant de maux de tête qui, à longueur de journée, buvait du thé noir ; de fait, c'était lui qui lui donnait ses douleurs. « Mais je ne peux pas m'en passer », disait-elle. Le café peut faire le même effet… On ne réalise pas à quel point on peut entretenir une addiction ! Et une fois que le processus est mis en place, c'est comme s'il était gravé profondément dans le disque dur intérieur : l'aliment auquel on est « accro » crée une intolérance qui ne fait que s'autoentretenir.
En cas de mal de tête chronique, il est donc important de revisiter son alimentation en commençant par réduire, voire supprimer, les quatre poisons blancs (voir encadré), puis en cas d'addiction ou d'allergie, de recourir à la méthode NAET® pour une désensibilisation douce (voir ici).
Pour favoriser le retour à un système jour-nuit régulier et endiguer les migraines du week-end systématiques, on s'orientera vers une cure de 3 mois d'un mélange d'artichaut (pour le foie), de grande camomille (pour la régulation des systèmes jour et nuit) et de gingko biloba (qui travaille sur la microcirculation) en extraits de plantes standardisés (EPS), à raison de 1 à 2 cuillerées à café par jour (de préférence, le matin). Une cure de 3 mois d'huile essentielle de citron zeste bio (*Citrus limonum* o.p. ze) qui agit à la fois sur le foie et la circulation, à raison 2 gouttes 2 fois par jour dans les EPS ou de l'huile d'olive, pourra également agir.

Plante de la famille des astéracées, l'artichaut (Cynara scolymus) est utilisé en phytothérapie pour ses feuilles. Traditionnellement, il est reconnu agir sur le foie et la digestion, stimuler la production de bile et son évacuation, avoir une action sur la constipation, le cholestérol, le mal de tête… Sa teneur en potassium le rend diurétique.

LES 4 POISONS BLANCS

Le blanc est généralement associé à la pureté, et à ce titre considéré comme positif. Oui, mais pas en naturopathie ! Ainsi 4 aliments courants font figure de « poisons » :

- le sel, considéré depuis l'Antiquité comme un puissant conservateur, est désormais présent dans la plupart des préparations industrielles et consommé en excès : en retenant l'eau, il entraîne une dilatation des vaisseaux capillaires ;
- le sucre raffiné est à l'origine de la multiplication des cas de diabète ; sans compter qu'il est notre première addiction ;
- la farine blanche, raffinée, était autrefois le privilège des nantis, qui seuls pouvaient se la procurer, le peuple se contentant de manger son pain « noir » ; aujourd'hui, elle représente un aliment sans valeur nutritive, et le gluten qu'elle contient est à l'origine d'intolérances et d'allergies ;
- quant au lait de vache (et par voie de conséquence les produits laitiers qui en sont dérivés), il a perdu son statut d'aliment nourrissant et bénéfique pour devenir un faux ami : en cause, notamment, les pesticides et engrais chimiques déversés sur les cultures fourragères dont se repaissent les vaches, les traitements antibiotiques et hormonaux qu'elles subissent, qui tous ont des répercussions sur notre organisme.

Pour les migraines ovariennes, le Complexe au cyclamen n° 77 (Lehning) est tout à fait indiqué pendant 3 cycles, de même que l'alchémille (*Alchemilla vulgaris*) en EPS. Il est possible aussi de prendre Cyclostim® (Etnas) durant 3 cycles également.

Enfin, lorsqu'il y a une émotion négative dominante, de type rumination, impatience, etc., des Fleurs de Bach, comme *White Chesnut*® (marronnier blanc) ou *Impatiens*® (balsamine) peuvent être de bonnes réponses, à condition de les personnaliser à chaque fois.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
1 bassine
1 bouillotte
1 citron bio
1 papier absorbant
1 petit bol de gros sel
élixir du Suédois®

Lorsque le mal de tête survient, vous pouvez appliquer les remèdes suivants, à partir de 3 ans.

→ Hydrologie

1 Remplissez une bassine d'eau chaude (mais non brûlante) et ajoutez une poignée de gros sel. Faites (ou faites faire à l'enfant) un bain de pieds : selon le principe des vases communicants, la vasodilatation qui se crée au niveau des extrémités va décongestionner la tête, et la douleur disparaître.

OU

Le foie travaillant mieux à la chaleur, appliquez sous les côtes à droite une bouillotte chaude et laissez-la en place environ 1 heure.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Coupez le citron en deux : pressez une moitié et appliquez du jus sur le front à l'aide d'un papier absorbant. Coupez l'autre moitié en rondelles et

mettez-en deux sur les tempes. Laissez au moins 1 heure en place.

OU

Pour un adulte, il est aussi possible de déposer 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur le bout de l'index, puis de faire un trait du bout du doigt sur le front, les tempes (en veillant à ne pas aller trop près de l'œil car ça pique !), la nuque et de finir en se léchant le doigt.

L'huile essentielle de menthe poivrée (Mentha x piperita) stimule les cellules du foie (d'où l'importance de se lécher le doigt au final) et anesthésie les terminaisons nerveuses. En outre, elle procure une sensation de fraîcheur qui contribue à effacer celle, déplaisante, de tête très chaude, soulageant aussitôt le mal-être. Elle est déconseillée chez l'enfant.

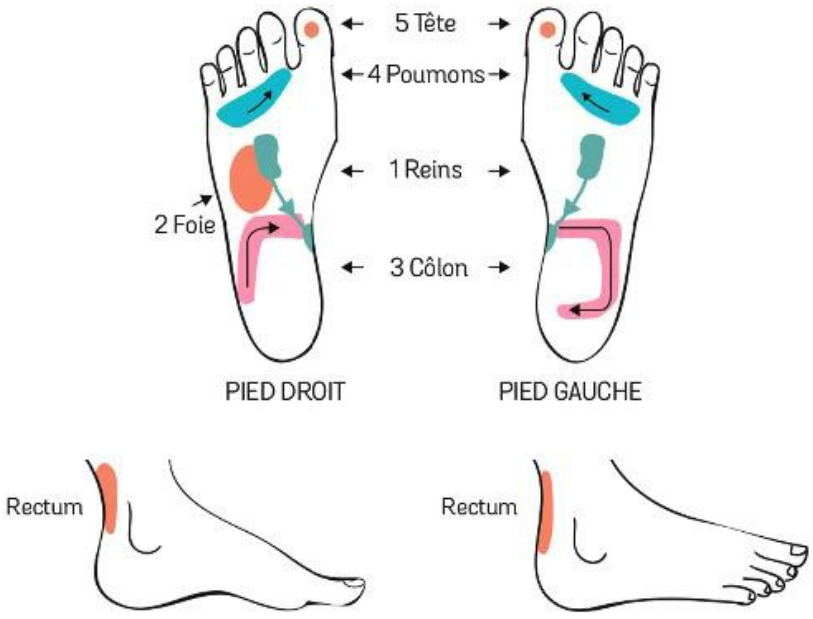
OU

Imbibez 2 mouchoirs d'élixir du Suédois®. Posez-en un sur le front et l'autre sur la nuque, et laissez en place jusqu'à ce qu'ils soient secs.

ET

→ Approches manuelles

3 Pour que le foie, les reins, les intestins éliminent les toxines (filtrent le sang), faites les points (reins, foie, intestins, poumons), en respectant l'ordre et le sens du mouvement indiqués sur le schéma. Terminez en massant le gros orteil qui représente la tête.



J'ai découvert la réflexologie plantaire, dans les années 1980, avec l'ouvrage de Thérèse Bertherat : Le corps a ses raisons. Elle montrait, planches à l'appui, qu'il était possible d'agir sur des maladies en pressant certains endroits des pieds. Ayant été formée à l'école d'infirmières, j'étais plutôt dubitative : « Si c'était vrai, ça se saurait ! » Deux mois après, une migraine à me cogner la tête contre les murs me prend en pleine nuit. N'y étant pas sujette, je n'avais rien pour la faire passer. Soudain, je repense à ce livre, trouve la bonne page… et m'abîme presque les gros orteils à force de les masser. Vingt minutes plus tard, je m'endormais, le mal de tête ayant passé… Finalement, c'était peut-être vrai ! Du coup, je me suis lancée dans l'étude de la réflexologie plantaire.

OU

Pratiquez un exercice de polarité. Frottez-vous vigoureusement les mains l'une contre l'autre. Lorsque vous sentez des picotements et que l'énergie

circule bien de l'une à l'autre, mettez-vous debout à gauche de la personne qui a mal, posez légèrement votre main droite sur sa nuque et placez la main gauche à 3-5 cm de son front. Restez ainsi pendant 3 à 5 minutes. Que vous sentiez ou non des picotements importe peu, ça marche ! Ensuite, secouez-vous énergiquement les mains et passez-les sous l'eau froide jusqu'au coude. Si 15 minutes plus tard, il n'y a pas de résultat, vous pouvez recommencer une fois.



LA POLARITÉ DU CORPS

À l'instar de notre planète, le corps humain obéit a des principes d'électromagnétisme. Au sommet de la tête, la charge est positive, tandis que les pieds sont porteurs de charge négative. De même, le côté gauche et le dos sont chargés négativement tandis que le côté droit et le devant du corps le sont positivement. Tout blocage dans un endroit du corps engendrant un déséquilibre du champ énergétique, il est possible, en intervenant sur les polarités, de le corriger. Il suffit de relier la main droite (+) avec le côté gauche (-), et la main gauche (-) avec le côté droit (+). Le fait de frotter les mains l'une contre l'autre « réveille » l'énergie, laquelle va agir en

rechargeant et réharmonisant la personne souffrante. Cette technique toute simple peut être faite même par un enfant à un adulte.

MALAISE VAGAL

Vous êtes dans la foule, vous avez chaud, vous vous sentez mal… Aux siècles passés, on vous aurait fait respirer « des sels ». Aujourd'hui, on vous met les jambes en l'air. Autres temps, autres mœurs : le geste est certes moins élégant mais terriblement efficace !

Du nerf vague…

Le nerf vague est un nerf qui innerve la gorge, le cœur, l'estomac et les intestins. Quand il est trop fortement stimulé, il provoque un ralentissement de la fréquence cardiaque, ce qui entraîne une baisse de la tension artérielle et une moins bonne irrigation du cerveau. Il en résulte des sueurs, des nausées, des vertiges, un voile devant les yeux, des bourdonnements d'oreilles, une faiblesse des muscles, voire une perte de connaissance. C'est ce qu'on appelle « le malaise vagal ».

… au vague à l'âme

De très nombreuses personnes en font un au moins une fois dans leur vie. Le malaise vagal est causé par un grand stress, une violente émotion, la vue du sang ou d'une aiguille, un gros effort physique. Il montre que l'équilibre nerveux est rompu et qu'il y a dysfonctionnement des systèmes jour et nuit. Le système vague est plus actif la nuit. À la dépense du jour correspond en effet la récupération nocturne. Mais si le système jour est trop sollicité par le rythme de vie, le système nuit n'a plus assez d'énergie : il envoie alors des rappels à l'ordre sous forme de signaux d'alerte qui peuvent prendre différents aspects : malaise vagal, migraine du week-end (voir ici)… Ce dysfonctionnement sera compensé par un traitement de fond adapté.

Avant tout, il est conseillé de réduire fortement les excitants pour rééquilibrer ce système jour/nuit.
En oligothérapie, le magnésium est un atout majeur s'il se fixe bien dans la cellule (orotate, glycérophosphate, bisglycinate).
En phytothérapie, des plantes comme la marjolaine à coquilles, la mélisse, l'angélique, l'aubépine, la passiflore ou encore le figuier et le tilleul en bourgeons sont de très bons régulateurs du système nerveux (jour/nuit) et sont le plus souvent prescrits.
Dans les jours qui suivent un malaise vagal, on pourra aussi appliquer sur le creux de l'estomac et le sternum des huiles essentielles d'estragon (*Artemisia dracunculus*), de lemongrass (*Cymbopogum flexuosus*) ou de géranium rosat (*Pelargonium asperum*), connues pour leurs propriétés antispasmodiques et régulatrices du système nerveux.
Pour les Fleurs de Bach, *Scleranthus*® (alène) conviendra à quelqu'un qui a du vague à l'âme, qui ne parvient pas à choisir facilement ; *Clematis*® (clématite) concernera une personne qui fuit dans le futur et tombe facilement dans les pommes ; *Rock Rose*® (hélianthème), celle qui panique…

Si vous avez souvent ce type de malaise, consultez un professionnel de santé. Bénin en apparence, le malaise vagal peut être le signe d'une affection plus grave.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

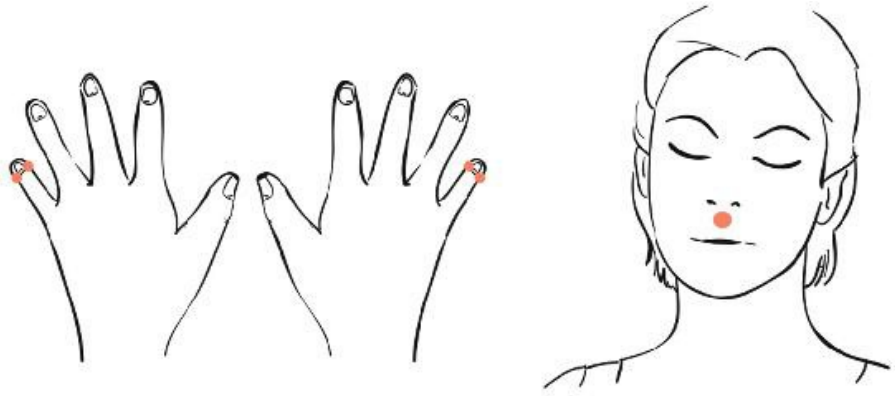
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

élixir du Suédois®
Crème au *Rescue*® Fleurs de Bach

Si une personne fait un malaise vagal devant vous, vous pouvez faire les gestes suivants en attendant l'arrivée des secours.

→ Approches manuelles

1 Avant tout, allongez la personne en lui surélevant les jambes afin d'irriguer le cerveau.
Vous pouvez aussi appuyer votre ongle entre la racine du nez et la lèvre supérieure (point du Vaisseau Gouverneur en médecine chinoise, dit aussi « point de réanimation »), et mordre ou pincer fortement le petit doigt de chaque main au niveau de la racine de l'ongle (méridien du cœur).



ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Appliquez de la Crème au *Rescue*® sur son sternum, le *Rescue* étant, comme son nom l'indique, un remède d'urgence.

ET/OU

Humidifiez ses lèvres avec quelques gouttes d'élixir du Suédois®.

L'odeur très camphrée de l'élixir du Suédois® vous réveillerait un mort ! Cette préparation existe sous plusieurs formes, préférez ici celle qui est la moins alcoolisée (vous pouvez également la réaliser vous-même avec les plantes entrant dans sa composition).

MYCOSE
DES ORTEILS ET DES ONGLES



En principe, entre nous et les champignons, c'est une histoire de bon voisinage. À condition qu'ils fassent profil bas. S'ils deviennent envahisseurs, c'est mycoses et Cie en perspective…

Des résidents microscopiques

Des champignons microscopiques, des levures ou des moisissures sont naturellement présents dans l'organisme et sur la peau, où ils vivent sans nous nuire. Mais il arrive qu'ils se mettent à proliférer, causant alors des infections au niveau des mains et des pieds. Ce sont les ongles qui sont le plus touchés, notamment ceux du gros et du petit orteil. Mais les mycoses se rencontrent aussi fréquemment entre les plis des doigts ou des orteils.

GOURMANDES ET GOURMANDS : VIGILANCE ORANGE

Parmi les personnes qui viennent me voir en consultation, j'ai plus de pâtissiers et boulangers malades que de bouchers et charcutiers ! À force de crier haro sur le gras, on a fini par le réduire à portion congrue – alors qu'il y a du bon gras, et qu'on en a besoin ! –… au profit du sucre. Or, il n'y a rien de pire que le sucre. Pernicieux, il fait perdre la mémoire en détruisant les cellules du cerveau, nourrit les cellules des cancers (qui en consomment 5 fois plus que les cellules normales !), donne de nombreuses maladies, est à l'origine de toutes les infections et dysbioses… Bref, le sucre est à éviter autant que possible !

Une transpiration excessive chez l'adolescent due à trop d'émotivité, le port de chaussures fermées synthétiques, la fréquentation trop poussée de la piscine (le chlore favorise la mycose), une hygiène déficiente au niveau des pieds… : c'est à la faveur d'une atmosphère chaude et humide, soutenue par

une alimentation trop sucrée (dont ils raffolent), que les champignons se développent et deviennent agressifs.
Une mycose est très longue à soigner. Outre une attention redoublée portée à l'hygiène personnelle et la modification du régime alimentaire – basé sur la suppression des sucres et, éventuellement, accompagné par une cure de probiotiques adaptés à la mycose, pendant 10 jours par mois –, il est important de poursuivre le traitement de crise. Localement, l'huile essentielle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*) ou de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) est indiquée, de même que par voie orale à raison de 5 gouttes, 2 fois par jour, 10 jours par mois, pendant 6 mois. Pensez, en complément, à la cure d'extrait de pépins de pamplemousse, 10 jours par mois également.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Molkosan® (Bioforce)
½ citron bio
HE de palmarosa (*Cymbopogon martinii*) ou HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) ou HE 3D Parafongi® (PhytoFrance)
2 cuil. à soupe de bicarbonate de sodium
extrait de pépins de pamplemousse
poudre Paps® (Richard) (pharmacie)
1 bassine

Lorsque vous ou votre enfant déclarez une mycose, vous pouvez faire l'un et/ou l'autre des soins naturels suivants.

→ Hydrologie

1 Remplissez une petite bassine d'eau tiède et ajoutez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium. Faites (ou faites faire à l'enfant) un bain de pieds

pendant 15 minutes, chaque jour, jusqu'à disparition de la mycose. Séchez soigneusement les pieds, en insistant bien entre chaque orteil.

Le bicarbonate de sodium (dit également « de soude ») trône en bonne place dans nos placards. Cette poudre blanche inodore, connue en Égypte antique sous sa forme naturelle de natron (qui servait à l'embaumement des morts), a été remise à l'honneur depuis plusieurs années.
Si l'on connaît ses usages domestiques multiples, dans la cuisine comme dans l'entretien de la maison, on ignore souvent qu'il a la particularité d'être soluble dans l'eau mais pas dans l'alcool, et de stabiliser le pH des solutions dans lesquelles il est ajouté. Cela lui permet ainsi d'alcaliniser un terrain ou de stopper le développement de champignons. D'où son intérêt en cas de mycoses.
Saupoudrez l'intérieur de vos chaussures de bicarbonate de sodium ! Non seulement il absorbe les mauvaises odeurs, mais il assainit aussi ces endroits où les pieds macèrent parfois trop longtemps.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Avalez 1 cuillerée à café de Molkosan® par jour, soit pure, soit diluée dans un peu d'eau. Appliquez-le également localement, 2 fois dans la journée. Vous pouvez poursuivre ce traitement pendant 2 mois.

Le Molkosan® étant un petit-lait lactofermenté, c'est un prébiotique qui agit aussi bien sur la muqueuse digestive que sur la peau. Vous pouvez aussi en mettre dans une salade !

OU

Pressez le demi-citron, buvez le jus et frottez le citron côté pulpe sur la zone incriminée. 1 fois par jour. Poursuivez ce traitement pendant 2 mois, jusqu'à disparition de la mycose.

OU

Appliquez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa ou de tea tree pure sur l'ongle atteint.

L'huile essentielle de tea tree (Melaleuca alternifolia) est anti-infectieuse et antiparasitaire. C'est aussi un puissant antifongique, qui lutte efficacement contre toutes sortes de champignons. Elle contribue à renforcer les défenses immunitaires.

L'huile essentielle de palmarosa (Cymbopogon martinii), antibactérienne majeure, est connue pour ses propriétés cicatrisantes. La présence de géraniol en fait un antifongique qui aide à combattre les mycoses.

ET

3 Prenez 3 gouttes d'HE 3D de Parafongi® dans ½ verre d'eau, 3 fois par jour, pendant 2 mois.

OU

Prenez (ou donnez à l'enfant) de l'extrait de pépins de pamplemousse dans 1 verre d'eau, 2 fois par jour, pendant 2 mois (la posologie varie selon les marques). Vous pouvez également en mettre localement.

ET/OU

4 Saupoudrez les ongles ou les orteils, ainsi que les chaussures (le soir), de poudre Paps® et massez légèrement pour faire pénétrer.

MYCOSE VAGINALE



Marre des mycoses vaginales qui reviennent sans arrêt ? Marre du *Candida* sans cesse réensemencé ? Et si, pour une fois, on pensait à soi en demandant à l'autre de se traiter aussi. Systématiquement…

Sus au *Candida* !

Un milieu très acide, chaud et humide : telles sont les conditions requises pour que, discrètement, se développent des champignons. Qu'ils se mettent à proliférer dans le vagin après une prise d'antibiotiques ou en seconde moitié de cycle par exemple, et la mycose vaginale s'installe. Celle-ci se reconnaît à des démangeaisons, des brûlures, des écoulements (pertes blanches en forme de chou-fleur). Le grand responsable ? *Candida albicans*, une levure naturellement présente dans l'organisme, mais qui devient pathogène lorsque le système immunitaire, accusant une faiblesse, permet sa multiplication.

Évitez les slips et serviettes hygiéniques synthétiques (hyperplates avec du plastique) qui créent un milieu chaud, humide et sans air, idéal pour la mycose !

Une affinité particulière pour le fructose

Vous ou votre partenaire aimez le sucre ? Les champignons aussi, le *Candida* ayant notamment une affinité pour le fructose ! Ce qui explique qu'une alimentation trop riche en sucres et en fruits soit particulièrement propice à son expansion.

Un homme amateur de plats sucrés ou de bière offre un bon terrain pour le Candida, dont il se fait porteur et qu'il transmet à sa partenaire, bien souvent sans le savoir. Les signes d'une mycose sont, en effet, beaucoup moins perceptibles chez lui. Tout juste remarquera-t-il quelques rougeurs sur ses organes génitaux ou aura-t-il envie de se gratter plus souvent le pli de l'aine…

Stopper la candidose passe par une diététique revue et corrigée : soit en privilégiant des aliments à indice glycémique bas (tels que les légumes verts, les céréales, les graines germées… qui font peu grimper le taux de sucre dans le sang), soit en adoptant un régime cétogène, plus radical encore (et déconseillé chez les personnes qui n'ont pas de graisses à brûler). Dans ce dernier cas, la suppression des glucides prive l'organisme de ses réserves d'énergie habituelles ; il brûle alors ses graisses pour en avoir. Résultat : le *Candida* n'ayant plus de sucres pour se nourrir meurt de lui-même !
Si les mycoses arrivent en seconde moitié de cycle, elles peuvent être progressivement régulées par des plantes « progesteron-like » telles qu'alchémille, gattilier, grémil, onagre ou encore des bourgeons de pommier. Des complexes « tout en un » permettent également de réguler la flore, d'alcaliniser le terrain et de détruire le trop-plein de *Candida* : Candibiotic® (Copmed), Candinacée® (Diet Horizon), Synermyose champignons® (Herbolistique)… et bien d'autres.

Un confilt en arrière-fond

Enfin, la dimension émotionnelle est à prendre en compte concernant ses relations amoureuses : Y aurait-il par exemple un conflit qui nuirait à une bonne entente sexuelle ? Il n'est pas rare, en effet, que des femmes « attrapent » des champignons pour ne plus avoir de rapports et éloigner inconsciemment leur partenaire… Les Fleurs de Bach pourront être des

réponses, à condition de les personnaliser au cas par cas : *Crab Apple*® (pommier sauvage), quand il y a sensation d'être souillée ; *Holly*® (houx), pour la colère ; *Chesnut Bud*® (bourgeons du marronnier d'Inde), lorsqu'il y a tendance à répéter sans cesse la même chose ; *Agrimomy*® (aigremoine), en cas de déni du conflit…

Il vaut mieux pour des mycoses à répétition consulter un naturopathe afin qu'il recherche et identifie précisément les causes en jeu, certaines pouvant parfois être aussi d'ordre transgénérationnel.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 gousse d'ail bio
huile d'olive
1 flacon de 30 ml
HE de géranium rosat (*Pelargonium asperum*)
HE de palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*)
huile végétale de coco ou gel d'aloe vera
1 pipette (pharmacie)

En cas de mycose vaginale, les remèdes naturels ci-dessous sont extrêmement efficaces !

→ Phyto-aromathérapie

Plongez une gousse d'ail pelée dans un peu d'huile d'olive et introduisez-la par voie vaginale, comme un ovule : l'effet est radical dans les 10 minutes qui suivent, l'ail étant un antifongique majeur. (La gousse est évacuée naturellement quand vous allez à la selle.)

Selon l'adage, l'ail (Allium sativum) est à la santé ce que le parfum est à la rose. Et il est vrai que ce petit bulbe – outre sa réputation de tenir éloignés les vampires et le mauvais œil – est un puissant antibiotique naturel, utilisé depuis les temps les plus anciens comme bactéricide, antiseptique, fongicide, parasiticide…

Je savais – par l'ouvrage Mamamélis de Rina Nissim, une naturopathe suisse ayant créé le dispensaire des femmes – qu'il agissait en cas de mycose vaginale, mais je n'avais jamais osé le conseiller… jusqu'à ce qu'une femme venue en consultation me dise l'avoir fait avec succès. Depuis, je le préconise : pas de brûlure, pas d'irritation et plus de démangeaisons !

OU

Si l'ail vous rebute, vous pouvez procéder de façon plus « classique » avec des huiles essentielles.

Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de coco (qui contient de l'acide caprylique, aux propriétés antifongiques, et donc anti-*Candida*) ou 30 ml de gel d'aloe vera (également anti-*Candida*), ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 15 gouttes d'huile essentielle de palmarosa et 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree.

Prélevez un peu de ce mélange à 5 %, à l'aide d'une pipette, et appliquez-le dans le vagin.

Procédez ainsi 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition de la mycose.

À DEUX, C'EST MIEUX

Pour éviter que votre mycose vaginale ne perdure, il est important que votre partenaire se traite aussi en appliquant localement cette même préparation à 5 % d'huiles essentielles.

L'huile essentielle de tea tree ou arbre à thé **(Melaleuca alternifolia)** *est un grand stimulant de l'organisme. Elle est aussi antivirale, antibactérienne, antiparasitaire, et aide à lutter contre les infections de la sphère urogénitale.*

Celle de géranium rosat **(Pelargonium asperum)** *est également antimycosique et joue un rôle important dans tous les troubles de la peau.*

Quant à l'huile essentielle de palmarosa **(Cymbopogon martinii)**, *stimulante immunitaire, elle est ici intéressante surtout pour ses propriétés antifongiques majeures.*

NAUSÉES, VOMISSEMENTS

J'étais sujette aux vomissements lors de mes grossesses… sauf pour la dernière ! L'élixir du Suédois® venait de sortir. On le considérait alors comme LA panacée, ce qui me rendait plutôt méfiante à son égard. J'ai fini par essayer… et mes nausées ont cessé. Magique !

Pas vraiment significatives… mais dérangeantes

Avoir « le cœur au bord des lèvres », des « haut-le-cœur » ou encore « mal au cœur », tout le monde connaît ! Ces vieilles expressions où le cœur équivaut à l'estomac disent bien cette sensation désagréable de remontée vers la bouche. Chez l'enfant comme chez la femme enceinte ou l'adulte, la nausée s'accompagne souvent d'une sécrétion salivaire plus importante et de contractions du ventre, parfois annonciatrices de vomissements (bilieux ou alimentaires, selon que l'estomac est vide ou non).

Les nausées peuvent être dues à un mal des transports, la grossesse, des problèmes digestifs, des troubles biliaires, un choc émotionnel… soit presque autant de causes qu'il y a de maladies. Après le traitement d'attaque, des plantes drainant le foie (artichaut, gentiane, romarin, fumeterre), en tisane ou en préparation, aideront à un retour à la normale.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

élixir du Suédois®
HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
hydrolat aromatique de mélisse (*Melissa officinalis*)

hydrolat aromatique de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
1 morceau de gingembre frais
Hepax® (pharmacie)
Quantaginger® (Phytoquant)
1 bouteille d'eau minérale Vichy Célestins®
grains de riz
sparadrap

En cas de nausée, prenez (ou faites prendre à l'enfant) l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants.

→ Phyto-aromathérapie

Prenez ¼ de cuillerée à café d'élixir du Suédois®.

OU

Déposez sur le bout de la langue 1 touche d'huile essentielle de menthe poivrée.

OU

Pour l'enfant, déposez un grain de riz au milieu du poignet et faites-le tenir par un petit sparadrap. Il existe également des bracelets (Sea Band®) vendus en pharmacie qui appuient au même endroit. C'est un point de médecine chinoise.

OU

Buvez (ou donnez à boire) 1 cuillerée à café d'un mélange d'hydrolat aromatique de menthe et d'hydrolat de mélisse. Inutile de l'ajouter à de l'eau car, en cas de nausée, avaler un liquide peut faire vomir.

Qu'elle soit sous forme d'huile essentielle ou d'hydrolat, la menthe poivrée (Mentha x piperita) a la vertu de stimuler les cellules du foie, contribuant ainsi à apaiser les nausées.

OU

Préparez une décoction de gingembre : Faites bouillir pendant 10 minutes un morceau de gingembre frais coupé en morceaux dans 1 litre d'eau. Filtrez, puis buvez quelques gorgées du liquide encore chaud. Vous pouvez aussi ne pas faire de décoction et mâchouiller un peu de rhizome de gingembre frais.

OU

Prenez 5 à 10 gouttes de Quantaginger® dans un verre d'eau, de 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

OU

Prenez (ou donnez à l'enfant) 1 petite cuillerée à café d'Hepax® à base d'artichaut, de romarin, de boldo et sureau, ou tout autre cocktail du genre bon pour le foie, de 1 à 3 fois par jour.

En cas de vomissements à répétition, le corps se met en acidose, c'est-à-dire que les vomissements s'autoentretiennenent. Dans ce cas, prenez (ou donnez à l'enfant) 1 gorgée d'eau de Vichy Célestins® toutes les 10 minutes jusqu'à cessation des symptômes.

ŒIL AU BEURRE NOIR

En naturopathie, nous n'aimons pas le beurre noir ! Qu'il soit dans l'assiette ou autour de l'œil, il faut l'éliminer… purement et simplement !

Impressionnant !

Consécutif à une chute ou un coup, l'œil au beurre noir est ainsi qualifié en raison de la couleur de la peau qui entoure le globe oculaire. Le temps que la poche de sang se résorbe (environ 10 jours), l'ecchymose va passer par toutes les nuances de l'arc-en-ciel. Bien qu'impressionnante, cette lésion, en l'absence d'autre trouble, est rarement inquiétante.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

2 compresses de gaze
argile verte en tube
hydrolat d'hélychrise italienne (*Helichrysum italicum*)

Appliquez dès que possible les remèdes ci-dessous jusqu'à disparition de l'hématome.

→ Phyto-aromathérapie

1 Appliquez 1 compresse imbibée d'hydrolat d'hélichryse italienne sur l'œil noir jusqu'à ce qu'elle sèche. Renouvelez plusieurs fois dans la journée.

ET

→ Cataplasme

2 Le soir, préparez un petit cataplasme d'argile (voir ici) : Dépliez une compresse de gaze, déposez dessus un serpentin d'argile et rabattez les coins ; posez cette aumônière sur l'œil fermé. Retirez le cataplasme dès que l'argile sèche !

Il n'y a pas de risque à laisser le cataplasme plus longtemps en place. En effet, l'argile ici ne « renvoie » pas la douleur et n'aspire pas de pus. Une fois sèche, elle n'est plus active, c'est tout.

ORGELET ET CHALAZION

Situés tous les deux à la paupière, on les prend souvent l'un pour l'autre. Mais tandis que l'or bénéficie à l'orgelet, les métaux toxiques sont souvent responsables du chalazion.

L'un fait mal, l'autre non

C'est à la base d'un cil que se développe l'orgelet, un petit furoncle de la glande sébacée, souvent dû au staphylocoque. Rouge et douloureux, le chalazion, quant à lui, ne fait pas souffrir : il s'agit d'une masse ronde, qui siège dans l'épaisseur de la paupière ; provoquée par l'obstruction de la glande sébacée, elle peut évoluer en kyste.

Évitez de triturer un orgelet, l'infection risquerait de s'étendre !

Si un orgelet ou un chalazion reviennent fréquemment, il faut rechercher quelle en est la cause. Cela peut être hormonal, auquel cas Oligosol® Zinc–Cuivre, l'oligoélément des hormones, en cure de 2 mois, le matin à jeun, 3 fois par semaine, conviendra. Si c'est dû à une déficience immunitaire, il sera judicieux de consulter une personne compétente, pour un traitement à base de champignons (mycothérapie) ou d'huiles essentielles (aromathérapie).
Enfin, si vous avez des chalazions de façon chronique, il est indispensable de vous poser la question des métaux toxiques en bouche ou injectés ou inhalés, et de consulter un spécialiste de la chélation des métaux toxiques. Il existe des complexes tels que Chelatophyt® 1 et 2 (Synphonat), Dekelaction®

(Synphonat), Détoxik® (Copmed) ou encore Xénosulf® (Le Stum) qui donnent de bons résultats.

La chélation, du grec chélé signifiant « pince », est un procédé par lequel certaines substances se fixent par des liaisons chimiques aux métaux afin de les « capter », de les « aimanter », pour les emmener ailleurs. Dans la méthode du Dr Klinghardt, l'ail des ours, la coriandre et la chlorella permettent de procéder ainsi à une détoxification de l'organisme : ces plantes mobilisent en effet certains métaux toxiques, qui sont ensuite évacués par les voies naturelles.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte en tube
1 compresse de gaze
1 bague en or

ORGELET

N'hésitez pas à procéder au geste suivant dès l'apparition d'un orgelet.

→ Approche manuelle

Tirez légèrement la paupière et frottez délicatement l'orgelet avec l'anneau en or. Dès que cela se remet à gratter, recommencez.

CHALAZION

Suivez le conseil ci-dessous à l'apparition d'un chalazion.

→ Cataplasme

Le soir, préparez un petit cataplasme d'argile pour l'œil :

Dépliez une compresse de gaze et déposez dessus un serpentin d'argile en tube, rabattez les quatre coins de la compresse de façon à obtenir une sorte de petit sac, et appliquez cette aumônière d'argile sur l'œil fermé. Laissez en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche.
Vous pouvez aussi mettre un bandeau sur l'œil pour maintenir le cataplasme.

UN WARNING DE L'INTOXICATION AUX MÉTAUX TOXIQUES

La présence d'un chalazion peut être un signal d'alerte quant à une intoxication par les métaux toxiques. J'ai reçu un jour une femme doublement déprimée : non seulement, son moral était vraiment bas, mais son médecin lui avait prescrit des antidépresseurs qu'elle ne voulait pas prendre. Elle venait donc me voir pour trouver une autre solution. Or, elle présentait un chalazion. La questionnant plus avant, j'apprends qu'elle est potière, qu'elle utilise une poudre au cadmium et au plomb, qu'elle fume (le tabac contient également du cadmium) et de surcroît qu'elle roule ses cigarettes en léchant le papier. Beaucoup de métal pour une seule femme ! Non seulement, elle s'intoxiquait en manipulant la poudre, mais de plus, chaque fois qu'elle se roulait une cigarette, elle ajoutait des particules toxiques dans le tabac. Ce qui la plombait… littéralement. Des remèdes appropriés ont fait chuter sa plombémie de moitié, le moral est revenu, et le chalazion a disparu…

OTITE AIGUË


Leukoplast S
aumônière d'oignon
HE d'eucalyptus radié (Eucalyptus radiata)
Cooper
FARINE DE LIN
DÉSHUILÉE
POUDRE
Tenir au sec
250g

Un tout-petit qui pleure et ne mange plus, ou se réveille la nuit en pleurant ? Un enfant qui fait répéter tout ce que vous dites ? Il y a tout lieu de suspecter une otite, surtout après un rhume. À prendre au sérieux…

Séreuse ou externe, vraiment douloureuse

L'otite se rencontre principalement chez les petits de 6 mois à 2 ans, surtout en collectivité. Accompagnée ou non de fièvre, réveillant l'enfant en pleine nuit, cette inflammation du tympan est d'origine bactérienne – plus rarement virale – et toujours consécutive à un rhume. D'abord pharyngée, l'infection gagne en effet l'oreille par le canal de la trompe d'Eustache.
Selon le stade de son évolution, l'otite peut être externe – il y a alors inflammation ou abcès du conduit auditif extérieur – ou séreuse – l'oreille moyenne est enflammée avec présence de liquide séreux derrière le tympan. Dans les deux cas, c'est souvent chez l'enfant un nez bouché qui a entraîné l'otite.

Entre les oreilles et le nez, la communication est aisée… et propice à la propagation d'une infection. L'oreille se subdivise en trois parties : l'oreille externe, composée du pavillon et du conduit auditif extérieur ; l'oreille moyenne, comprenant le tympan et la trompe d'Eustache ; l'oreille interne avec le labyrinthe, responsable de l'audition. Comme chaque trompe d'Eustache arrive au cavum, ou arrière-nez, il suffit d'un rhume mal soigné pour que l'oreille soit touchée et qu'une otite se développe.

Les émonctoires dans le viseur

Une otite isolée peut être due à de multiples facteurs. En revanche, si l'enfant fait des otites à répétition, il importe avant tout de traiter le système digestif.

Bien que l'affection soit d'ordre ORL, elle n'est en effet, selon l'approche naturopathique, que la conséquence d'une vésicule qui se vidange mal, d'un foie ou de reins débordés par l'élimination à faire : bref, des émonctoires qui ne font pas correctement leur travail ! Aussi, commencez par revoir l'alimentation de votre enfant en supprimant les produits laitiers et en réduisant sensiblement les graisses et les sucres.

QUINTON ISO *VERSUS* SÉRUM PHYSIO

Le sérum physiologique et le plasma de Quinton® isotonique, bien que chimiquement proches, n'ont rien à voir ! Le premier est un produit de synthèse, reconstitué artificiellement. Le second est de l'eau de mer, recueillie en des endroits particuliers (vortex marins), filtrée pour en préserver la parfaite pureté et désodée partiellement ; proche de notre plasma sanguin, le plasma de Quinton® contient les 78 oligoéléments de la mer dont notre organisme a besoin, organisés de façon spécifique et naturelle, impossibles à reproduire. Ce qui lui confère des propriétés inestimables, sans commune mesure avec celles du sérum physiologique.

En cas de grosse fatigue, une cure pendant 2 mois d'Oligosol® Cuivre–Or–Argent à prendre le matin à jeun 3 fois par semaine, devrait l'aider à récupérer et à retrouver sa vitalité.
Vous pourrez y adjoindre, côté plantes, un mélange d'échinacée (antibactérienne), cassis (stimulant des glandes surrénales) et radis noir (agissant sur la vésicule), sous forme d'extraits de plantes standardisés (EPS), par tranches de 10 jours avec une pause de 1 semaine.

Si votre enfant est enrhumé, pensez à lui rincer l'arrière–nez (le cavum) avec du plasma de Quinton®, plusieurs fois par jour, pour éviter que sa rhinite (voir ici) ne dégénère en otite.

A-t-il entendu quelque chose qui fait mal ?

Difficile de passer outre l'aspect émotionnel dans les otites à répétition ! La naissance d'une petite sœur ou d'un petit frère peut ainsi déclencher des otites chez l'aîné qui aurait voulu rester enfant unique et ne veut plus entendre, par exemple, les cris du bébé. Ou encore chez un enfant qui a pu entendre des propos violents échangés par ses parents... Des Fleurs de Bach telles que *Star of Bethlehem*® (étoile de Bethléem), dans ce contexte, sont de bonnes réponses, à condition de les personnaliser.

En tout cas, il vaut mieux pour un traitement de fond consulter un naturopathe afin qu'il recherche et identifie précisément les causes de l'otite qui sont en jeu. La maladie cherche toujours à guérir, il faut juste (se) poser la bonne question pour la faire cesser.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

compresses de gaze
2 Coton-Tige
HE d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)
1 oignon
papier absorbant
farine de lin
1 gant jetable ou linge ou papier absorbant et sparadrap
1 verre doseur
bandeau à oreilles pour le ski ou bande souple de type Velpeau

En phase aiguë, quand votre enfant a une otite, vous pouvez, dans l'attente d'une consultation chez votre médecin référent, lui administrer l'un et/ou l'autre des remèdes naturels suivants pour soulager rapidement la douleur.

Les oreilles communiquent intérieurement par les trompes d'Eustache et l'arrière-nez (cavum). Aussi est-il important, même si l'enfant ne se plaint d'avoir mal que d'un seul côté, de toujours traiter à chaque fois les deux oreilles.

→ Hydrologie

1 Appliquez une compresse trempée dans l'eau chaude sur chaque oreille et une compresse d'eau froide juste en dessous. Le contraste de température fait que cela décongestionne.

ET

→ Aromathérapie

2 Pour ôter la douleur de l'otite et dissoudre les sécrétions derrière le tympan, déposez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur 2 Coton-Tige. Mettez ensuite les Coton-Tige perpendiculairement à l'entrée de chaque oreille, sans les enfoncer dans le conduit auditif. Les Coton-Tige sont à garder 20 minutes.

Si vous craignez que les Coton-Tige s'enfoncent dans l'oreille, utilisez alors, chez le très jeune enfant, de simples morceaux d'ouate avec un peu d'huile essentielle d'eucalyptus radié dessus. Je conseille néanmoins les Coton-Tige, même chez les tout-petits, car au moins on est certain de ne pas les oublier dans les oreilles !

ET

3 Mettez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur le bout de votre doigt et passez-le doucement le long de la chaîne ganglionnaire et autour des oreilles.

L'huile essentielle d'eucalyptus radié (Eucalyptus radiata) est, avec celle de lavande vraie, l'une des rares que l'on peut appliquer pure sur la peau. Antivirale, antibactérienne, elle contient des terpènes (anti-inflammatoires) et des citrals (antalgiques) qui vont diffuser à travers le tympan et agir sur les mucosités et la douleur.

ET/OU

➔ **Cataplasmes**

4 Préparez la farine de lin (voir ici). Étalez-la sur 2 feuilles de papier absorbant pliées en deux pour plus d'épaisseur, et appliquez chacun de ces cataplasmes sur les oreilles. Faites tenir l'ensemble par une bande de type Velpeau.
Les cataplasmes de farine de lin se gardent de 1 heure à 2 heures. Retirez-les dès qu'ils sont froids.

Attention, ne mettez pas directement la farine de lin dans l'oreille : non pas que cela soit sans effet thérapeutique, mais vous auriez du mal à la retirer !

ET/OU

5 Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Ouvrez 2 compresses et dans chacune déposez un petit tas de rondelles d'oignon. Refermez les compresses et appliquez-les sur les oreilles. Maintenez-les en place avec une bande de type Velpeau ou un bandeau de ski. L'essentiel est de bien serrer de façon que l'essence de l'oignon ne pique pas les yeux.
Les cataplasmes d'oignon se gardent au moins 3 heures, voire toute la nuit. Si le lendemain matin l'oignon est noir, c'est qu'il a été oxydé par l'épanchement

de liquide séreux comme une paracentèse naturelle.

Le cataplasme à la farine de lin et celui à l'oignon sont complémentaires : la farine de lin va décongestionner, adoucir mais surtout enlever la douleur, elle convient surtout pour l'otite sèche ; tandis que l'oignon va tirer, et du coup faire sortir le liquide qui enflamme le tympan ; il est plutôt conseillé en cas d'otite séreuse.

UN OREILLER POUR SOULAGER

L'otite est douloureuse, notamment la nuit : de par la position allongée, la pression sur l'oreille interne est en effet plus forte. Pour éviter que votre enfant ne souffre, redressez-le avec des oreillers !

PARASITES
(VERS, POUX)

Il ne s'agit pas, à proprement parler, d'une urgence. Mais les parasites sont à garder constamment à l'esprit car ils peuvent prendre n'importe quelle forme de maladie. Les enfants sont les premiers visés, notamment s'ils ont un animal domestique, mais les adultes n'y échappent pas non plus.

Des organismes qui prolifèrent à nos dépens

Les parasites vivent des substances que notre corps produit. La table est mise, il n'y a plus qu'à se nourrir ! Ceux de l'homme appartiennent à des espèces très diverses : parmi les plus connues, les « vers ». Oxyures, ascaris et autre ténia pénètrent dans notre organisme par ingestion entraînant de multiples maladies (rhinite chronique, laryngite, mal de ventre, agitation, cauchemars, somnambulisme, grincement de dents, prurit anal, fatigue, yeux cernés...). Méconnus, ignorés voire considérés comme inexistants, les parasites sont de grands envahisseurs qui œuvrent à nos dépens.

Enfant + animaux = cocktail à risque

Des enfants qui jouent dans le bac à sable visité par tous les chiens et chats du voisinage ; le cochon d'Inde si gentil qu'on le prend dans son lit ou le chat qu'on laisse dormir à ses pieds pendant la nuit ; les légumes mal lavés ou la viande pas assez cuite... sont autant de causes et de risques d'infestation.
Si les enfants sont les premiers « hôtes » des parasites, car plus à même d'être au contact direct d'animaux domestiques, les adultes sont également concernés. La cause peut être professionnelle : il en va ainsi du personnel de crèche, des assistantes maternelles, des enseignants en maternelle et en

primaire car les larves des parasites passent par les poussières de classe, ou encore des personnes qui travaillent régulièrement avec des animaux (vétérinaires, personnel de zoo…).
Il peut aussi s'agir d'une hygiène défaillante (des mains mal lavées ou des ongles rongés à longueur de journée, des légumes passés brièvement sous l'eau mais pas rincés à l'eau vinaigrée qui tue les parasites…), d'une mauvaise alimentation…

LE MAL DE GORGE DU PALEFRENIER

Un jour, un monsieur est arrivé dans mon cabinet, désespéré par un mal de gorge dont il n'arrivait pas à se départir depuis des années. Il avait tout fait : analyses de sang, scanner, IRM… Tout essayé : traitements classiques, antibiothérapie, traitements moins conventionnels, propolis… Sans succès. Or, comme il était palefrenier, il caressait ses chevaux, récupérant sans le savoir de nombreux parasites. À force d'être parasité, son système avait réagi, ce qui s'était traduit par ce mal de gorge traînant. Ça a été radical : il a pris des antiparasitaires et depuis il n'a plus rien !

Ça gratte à la pleine lune ou à la nouvelle lune

Vous voyez votre enfant se gratter le derrière ou le nez ? Vous pouvez suspecter la présence de vers ! Si les démangeaisons sont les signes les plus immédiats, des symptômes de tout ordre et qui reviennent régulièrement à la pleine lune ou à la nouvelle lune sont également évocateurs. Quant à savoir si ce sont des oxyures ou des ascaris… Globalement :
• Les oxyures mesurent environ 1 cm et se développent directement dans le cœcum (première partie du côlon) et l'appendice des enfants comme des adultes. Les femelles viennent pondre à l'anus puis remontent dans le côlon. Les démangeaisons anales que cela déclenche conduisent par exemple

l'enfant à se gratter et, sans le savoir, à réingérer les larves quand il porte les mains à sa bouche.

• Les ascaris (*Ascaris lumbricoïdes*) sont des vers de 20 à 30 cm, dont les œufs ingérés proviennent de légumes et fruits crus et mal lavés. Les larves éclosent dans l'intestin grêle, remontent les vaisseaux sanguins et lymphatiques jusqu'aux poumons avant de pénétrer dans les alvéoles bronchiques jusqu'à la gorge et d'être à nouveau dégluties pour finir leur développement dans l'intestin. En deux mois et demi, elles deviennent des vers adultes, dont les femelles sont capables de pondre jusqu'à 200 000 œufs par jour.

• Le ténia, appelé également « ver solitaire », se présente comme une sorte de ruban pouvant atteindre plusieurs mètres de long. Il est transmis par la viande de bœuf ou de porc peu cuite et entraîne souvent des troubles de l'appétit.

Chez l'enfant de moins de 6 ans se rencontre l'ascaridose larvaire ou toxocarose, due à un ver,* Toxocara canis*. La contamination s'effectue principalement par les déjections canines ou le chiot. Les larves de ce parasite du chien ne pouvant pas devenir adultes dans notre corps, nos globules blancs vont les encapsuler. Ces larves enkystées vont ensuite se déposer dans les canaux du foie et les boucher, contraignant le foie à induire une production d'histamine plus forte. De nombreuses allergies sont ainsi directement liées à la présence de parasites.

Un vieux pédiatre de Montpellier avait une recette infaillible : il injectait à l'aide d'une pipette un peu d'huile d'olive dans l'anus des petits tous les jours pendant 2 mois. Ne pouvant pas vivre dans du gras, les parasites mouraient !

Les parasites n'aiment pas ce qui est fort

En attendant la consultation chez un naturopathe qui prescrira un traitement de fond adapté et personnalisé, vous pouvez adopter des mesures simples et efficaces :

• Ne laissez pas votre enfant dormir avec son animal préféré.

• Trempez-lui les mains dans l'eau après une sortie au parc ou un jeu dans le bac à sable.

• Veillez à ce que chaque membre de la famille se lave les mains avant de passer à table.

• Lavez soigneusement les légumes à l'eau additionnée de vinaigre de cidre, qui tue les parasites, ou, à défaut, mettez du poivre ou du piment dans l'eau de rinçage, ils détestent cela.

• Faites des gargarismes d'eau citronnée car il est fréquent de ravaler les larves.

• Limitez les sucres et les farineux blancs, car les parasites sont remplis de bactéries qui en sont gourmandes.

• Aux équinoxes de printemps et d'automne, pensez à vermifuger la famille avec du Vermilune® (Tonic Nature), du Colofuge® (Sofibio), de l'huile de Haarlem, Arofitom® Thyms ou Cannelles (Etnas), HE 3D Parafongi® (PhytoFrance), Vermi moins® (ESD), Z-ParasitV® (Mint-e). Des huiles essentielles telles que le thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*), le niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora)* peuvent être des alternatives intéressantes, de même que la teinture mère de noyer ou encore le margousier…

Le margousier (Azadirachta indica), nommé le plus souvent par le terme anglais neem, pousse dans les régions tropicales, notamment en Inde. Il est une panacée de la médecine ayurvédique qui, depuis des millénaires, recourt à ses feuilles, fleurs, écorce, racines et graines (dont on extrait l'huile). Cet « arbre aux 1 001 vertus » en possède une majeure : c'est un puissant antiparasitaire et un grand répulsif contre de nombreux insectes.

• Si vous suspectez des oxyures, vous pouvez administrer par voie rectale un suppositoire d'ail, c'est-à-dire une gousse d'ail trempée dans un peu d'huile d'olive. Appliquez également sur le nombril un coton sur lequel vous aurez déposé quelques gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*), puis recouvrez-le d'un sparadrap très serré et laissez-le en place 3 jours.
• Usez et abusez du zeste de citron bio (dans les compotes, les yaourts…), du sirop d'anis, du jus de chou.
• Grignotez des graines de courge en cas de suspicion de ver solitaire.
• Recourez au nettoyage du nez au lota (voir ici) (avec ou sans Granions® Argent) si votre enfant a de jeunes animaux et se gratte fréquemment le nez, pour éviter d'entretenir le cercle vicieux grattage-réinfestation.
• La teinture d'ail est également une panacée : elle s'obtient à partir de 350 g d'ail bio pelé et pilé ou broyé et mis à macérer dans 25 cl d'alcool à 70° pendant 10 jours au frais ; au bout de ce temps, le liquide est filtré (il a pu virer légèrement au vert) puis gardé encore 3 jours au frais. Il est alors possible d'entamer une cure dite « tibétaine » qui obéit à un protocole strict.

LA CURE TIBÉTAINE À L'AIL

Utilisez un compte-gouttes (pharmacie) : il est important de prendre le nombre exact de gouttes indiqué, mélangées dans ½ verre d'eau, 20 minutes avant le repas. Entre les prises, gardez la teinture d'ail au réfrigérateur.

1er JOUR : 1 goutte avant le petit déjeuner ; 2 gouttes avant le déjeuner ; 3 gouttes avant le dîner.

2e JOUR : 4 gouttes avant le petit déjeuner ; 5 gouttes avant le déjeuner ; 6 gouttes avant le dîner.

3e JOUR : 7 gouttes avant le petit déjeuner ; 8 gouttes avant le déjeuner ; 9 gouttes avant le dîner.

4e JOUR : 10 gouttes avant le petit déjeuner ; 11 gouttes avant le déjeuner ; 12 gouttes avant le dîner.

5e JOUR : 13 gouttes avant le petit déjeuner ; 14 gouttes avant le déjeuner ; 15 gouttes avant le dîner.
6e JOUR : 15 gouttes avant le petit déjeuner ; 14 gouttes avant le déjeuner ; 13 gouttes avant le dîner.
7e JOUR : 12 gouttes avant le petit déjeuner ; 11 gouttes avant le déjeuner ; 10 gouttes avant le dîner.
8e JOUR : 9 gouttes avant le petit déjeuner ; 8 gouttes avant le déjeuner ; 7 gouttes avant le dîner.
9e JOUR : 6 gouttes avant le petit déjeuner ; 5 gouttes avant le déjeuner ; 4 gouttes avant le dîner.
10e JOUR : 3 gouttes avant le petit déjeuner ; 2 gouttes avant le déjeuner ; 1 goutte avant le dîner.
À PARTIR DU 11e JOUR, prenez 25 gouttes, 3 fois par jour, jusqu'à ce que vous ayez fini la teinture d'ail.
Vous devrez ensuite attendre 5 ans avant de refaire cette cure d'ail !

Le « zéro parasite » n'existe pas !

De même que notre corps fourmille de bactéries, il contient également des parasites qui ont leur utilité, notamment en détruisant les bactéries indésirables. Ce qui importe, c'est de ne pas se laisser envahir par eux, en quelque sorte de refuser de se faire « parasiter ».
Ceux qui ont toujours peur des parasites tireront profit de *Crab Apple*® (pommier sauvage) en Fleurs de Bach.
Dans tous les cas, il serait judicieux, en cas de parasitose, de se tourner vers un thérapeute pratiquant le biomagnétisme médicinal du Dr Goïz Duran (voir ici). D'autres utilisent aussi une machine de biorésonance tel le Zapper® du Dr Hulda Clark, qui envoie des fréquences neutralisant les parasites.

Les poux n'aiment pas le gras ! Si ces parasites ont pris racine sur le cuir chevelu de votre enfant, mélangez (selon sa taille, ses cheveux, etc.) de 5 à

10 gouttes d'HE de girofle (**Syzygium aromaticum**) *dans ¼ de verre d'huile d'olive, versez le tout sur sa tête, couvrez d'une charlotte ou d'un plastique, et attendez 1 heure. Les principes actifs de l'huile essentielle de girofle vont détruire la chitine du pou (le matériau qui enveloppe les lentes). Au bout de ce temps, faites deux shampooings.Vous pouvez aussi recouvrir la tête de mayonnaise, la protéger d'une charlotte et laisser 1 heure au moins avant de shampouiner : le gras va étouffer les poux.*

PIQÛRES ET MORSURES



Le plaisir d'une balade en nature ou d'une baignade peut être brisé par une piqûre ou une morsure. La faune locale n'est pas toujours visible. Alors, vigilance…

Bête… et parfois méchant

Question petites bêtes, il est important de distinguer entre les hyménoptères (abeilles, guêpes, frelons…), qui sont des insectes sociaux, donc à 6 pattes et dotés pour certains d'un dard, et les tiques, qui font partie des arachnides et sont, comme les araignées, pourvues de 8 pattes. Tandis que les premiers provoquent le plus souvent des petites irritations locales, sans gravité, les secondes sont considérées comme des parasites des vertébrés – dont l'être humain – et des vecteurs de la maladie de Lyme (voir ici).

Au bord de la mer, il suffit parfois d'un simple contact avec une méduse pour en ressentir aussitôt les effets urticants, lesquels peuvent heureusement être très vite soulagés. En revanche, marcher sur une vive est une expérience plus brutale : ce poisson d'une dizaine de centimètres, qui aime s'enfouir dans le sable ou la vase, est en effet pourvu d'aiguillons érectiles venimeux occasionnant des douleurs intenses, semblables à des décharges électriques. Un œdème peut s'ensuivre au niveau de la piqûre.

Quant aux serpents, il s'agit le plus souvent en Europe de vipères, dont la morsure correspond à l'injection de venin dans l'organisme. Vomissements, diarrhée, voire coma… les conséquences sont variables selon la quantité injectée, l'âge et la bonne santé de la victime. Les secours doivent être alertés immédiatement.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3 herbes différentes

élixir du Suédois®
1 petit flacon de vinaigre de cidre
HE de citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus Jowitt*)
HE de lavande aspic (*Lavandula latifolia spicata*)
1 tire-tique (pharmacie)
1 pince à épiler
1 aspivenin
1 pierre noire des Pères blancs
gélules de charbon (*Carbo vegetabilis*)
Solvarome®
argile verte en tube
compresses de gaze
Apis mellifica 5CH (granules)

GUÊPE ET FRELON

Vous ou votre enfant venez d'être piqué ? Faites immédiatement les gestes suivants.

• S'il y a un dard dans la peau :

➔ **Oligothérapie**

Mettez une couche d'argile verte sur une compresse, d'environ 1 cm d'épaisseur, et posez le tout sur le dard. Attendez que l'argile soit complètement sèche et retirez la compresse : le dard vient avec.

En cas de réaction allergique (gonflement) après une piqûre de guêpe ou d'abeille, allez aux urgences tout en prenant des granules d'Apis mellifica en 5CH.

• En l'absence de dard :

➔ **Phyto-aromathérapie**

Si vous êtes en pleine nature ou au jardin, cueillez 3 herbes différentes (n'importe lesquelles) et frottez aussitôt à l'endroit qui vient d'être piqué.

OU

Déposez 1 goutte d'huile essentielle de citronnelle de Java pure sur la piqûre et faites pénétrer doucement du bout du doigt.

OU

Appliquez un peu d'élixir du Suédois® sur la zone touchée.

OU

Frottez l'endroit douloureux avec du vinaigre de cidre.

TIQUE

Dès que vous rentrez d'une balade en plein air, examinez l'enfant et vous-même dans les moindres détails, les plis de peau, les poils, les cheveux... où les tiques aiment venir s'accrocher. Si vous en découvrez une, procédez de la façon suivante.

→ Approche manuelle

1 Commencez par retirer la tique à l'aide du tire-tique ou d'une pince à épiler.

OU

Appliquez l'aspivenin sur la peau pour ôter la tique.

ET

→ Oligothérapie

2 Une fois la tique retirée, appliquez un cataplasme d'argile verte (voir ici) et laissez-le en place jusqu'à ce que l'argile (anti-infectieuse) soit sèche.

Les tiques sont des sortes d'acariens responsables de la maladie de Lyme (maladie infectieuse due à la bactérie* Borrelia burgdorferi*). Elles évoluent généralement à moins de 1 mètre du sol, en quête d'un hôte, d'où

l'intérêt de porter des bottes, chaussettes montantes et pantalons couvrants lorsque vous faites des randonnées. Elles sont également plus visibles sur des vêtements clairs.
La femelle pique, et ancrée par son rostre dans la peau de l'hôte qu'elle a choisi, se nourrit de son sang jusqu'à en tomber quand elle s'en est bien gorgée. On sait maintenant que la salive de la tique est anesthésiante, on ne perçoit donc pas la piqûre.
Des trois stades d'évolution que connaît cet acarien avant de devenir adulte, c'est celui de la nymphe qui est le plus redoutable : elle est alors si petite qu'elle ne se voit pas.

TIQUES : ATTENTION !

Avec les hivers moins rigoureux depuis quelques années, les tiques ne sont plus tuées par le froid. Ce qui accentue leur prolifération et augmente d'autant les risques d'en attraper une lors d'une promenade, voire au square en bas de chez soi ! Ces acariens qui ont l'habitude de vivre dans les sous-bois, les herbes, à des températures de 5 à 25 °C, se rencontrent désormais toute l'année.
À titre préventif, séchez le linge avant de le laver ou passez-le à la machine à 60 °C : à cette température, l'animal – quel que soit le stade de son développement (adulte, nymphe ou larve) – est tué !
Dans les jours qui suivent une piqûre de tique, si un érythème migrant – c'est-à-dire une éruption cutanée en forme de cercle – apparaît, ou si des signes articulaires ou neurologiques ou vasculaires avec une grosse fatigue surviennent, consultez au plus vite.

OU

→ Aromathérapie

Appliquez immédiatement 1 goutte d'huile essentielle de lavande aspic pure, qui est anti-infectieuse.

Scouts, escaladeurs et autres randonneurs, attention ! Pensez avant de partir vous promener à vous passer un peu d'huile essentielle de lavande aspic (Lavandula latifolia cineolifera ou L. spicata) sur les poignets et les chevilles, et à vous munir d'un bracelet Tique-Clip®. Réglable, il s'adapte au poignet de l'enfant comme de l'adulte.

MÉDUSE

Si au bord de la mer vous allez vous baigner dans un endroit où il risque d'y avoir des méduses, pensez à prendre une petite fiole de vinaigre de cidre avec vous. Si vous avez oublié, d'autres recours sont possibles en cas de piqûre.

→ Phytothérapie

Frottez à l'endroit piqué avec du vinaigre de cidre.

OU

→ Organothérapie

Recueillez le pipi dans un petit récipient et passez-en généreusement là où la méduse a touché la peau.

VIVE

Si vous êtes amateur de surf, peut-être avez-vous eu déjà affaire à une piqûre de vive. Bien que très douloureuse, elle n'est pas mortelle. Voici quoi faire en urgence.

→ Hydrologie

Mettez le pied qui vient d'être piqué par la vive dans de l'eau bouillante… sans vous brûler cependant ! Les postes de secours sur les plages sont équipés pour faire bouillir de l'eau.

SERPENT

En attendant l'arrivée des secours.

Approches manuelles

1 Appliquez l'aspivenin sur la peau pour ôter le maximum de venin.

ET/OU

→ **Oligothérapie**

2 À l'endroit de la morsure, appliquez une pierre noire des Pères blancs.

ET

3 Prenez (ou donnez à l'enfant) des gélules de charbon, jusqu'à 12, en attendant les secours.

LA PIERRE NOIRE DES PÈRES BLANCS

À missionner en Afrique, les Pères blancs ont parcouru et exploré ce continent dans tous les sens, en affrontant également tous les dangers à commencer par les serpents. Suivant l'exemple des populations locales, ils ont utilisé la pierre noire qu'ils ont fait connaître en Europe. Il s'agit en réalité d'os animal carbonisé, dont la forte capillarité permet d'aspirer le venin, évitant ainsi qu'il se propage dans le corps. Placée sur la morsure, la pierre noire agit comme une ventouse : elle reste collée plusieurs heures, voire plusieurs jours, jusqu'à ce que tout le venin soit sorti. Sous nos latitudes, ce sera plutôt juste le temps que les secours arrivent !

CHIEN ET CHAT

En cas de morsure de chien ou après une griffure de chat, agissez comme pour une plaie (voir ci-contre) en attendant de voir le médecin référent.

→ **Aromathérapie**

1 Le but est avant tout de désinfecter la plaie pour éviter qu'elle ne s'infecte. Aussi, nettoyez-la avec 10 gouttes de Solvarome® concentré dilué dans un peu d'eau.

ET

→ **Oligothérapie**

2 Préparez un cataplasme d'argile verte (p. 20) et posez-le sur la plaie. Laissez-le en place jusqu'à ce que l'argile commence à sécher.

Une griffure de chat est toujours à surveiller : elle peut être à l'origine de la bartonellose, une maladie infectieuse due à la bactérie Bartonelle. En cas de ganglions, de fièvre ou de vergetures sur la peau, consultez votre médecin référent sans attendre.

PLAIES ET COUPURES



Marcher pieds nus sur un morceau de verre ? Quel enfant ou quel adulte n'a pas vécu un jour cette mésaventure... Voici comment y faire face.

Surtout, désinfecter !

Mettant la chair à vif, toute plaie ou coupure peut être plus ou moins profonde, avec un saignement parfois abondant quand elle se situe à un endroit très riche en petits vaisseaux sanguins, tel que le cuir chevelu ou les sourcils. Elle est alors impressionnante même si elle n'est que superficielle. Pour éviter tout risque d'infection, il est essentiel de désinfecter et de stopper l'hémorragie.

Si la plaie ou la coupure vous paraît profonde, consultez !

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Solvarome®
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
argent colloïdal
compresses de gaze
argile verte en tube
argile blanche en poudre
1 chou vert, blanc ou frisé
1 oignon
1 bande de gaze
Contre-coups® gel de l'abbé Perdrigeon

Sans attendre, appliquez les remèdes naturels suivants, non sans avoir au préalable pris la peine, s'il s'agit d'un enfant, de sécher ses larmes et de faire

le « bisou-magique-qui-guérit-tout ».

COUPURE

→ Oligothérapie

1 Avant tout, laissez saigner : cela permet de faire sortir de nombreuses impuretés. Puis saupoudrez la coupure d'argile blanche pour arrêter l'hémorragie.

OU

Pour l'adulte, utilisez du Contre-coups® de l'abbé Perdrigeon liquide (plus concentré mais alcoolisé), à appliquer directement sur la coupure.

Évitez d'appliquer du Contre-coups® de l'abbé Perdrigeon même en gel sur la peau de l'enfant, car ce produit contient de l'alcool et risque de le piquer.

PLAIE

→ Aromathérapie

1 Le but est avant tout de désinfecter la plaie pour éviter qu'elle ne s'infecte. Aussi, nettoyez-la avec 10 gouttes de Solvarome® concentré dilué dans un peu d'eau.

OU

→ Oligothérapie

Diluez 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, et nettoyez la plaie avec une compresse.

OU

Versez de l'argent colloïdal sur une compresse et appliquez-la sur les chairs ouvertes.

ET

Cataplasmes

2 Ensuite, préparez un cataplasme d'argile verte (voir ici), éventuellement blanche si la plaie ne risque pas de s'infecter car, plus que la verte, elle fait de très jolies cicatrices (voir ici), et posez-le sur la plaie. Laissez-le en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche.

OU

Faites un cataplasme de chou (voir ici), maintenez-le par une bande et laissez-le en place pendant 12 à 24 heures.

OU

Phytothérapie

Prélevez la fine membrane entre deux couches d'oignon et appliquez-la directement sur la plaie. Recouvrez d'un sparadrap ou d'une petite bande de gaze et laissez en place plusieurs heures, jusqu'à ce que cela soit sec.

Blanche ou verte, quelle argile mettre ? La première est plus anti-hémorragique et cicatrisante pour les ulcères et les plaies, la seconde agit plus fort contre les infections et les œdèmes. Dans le doute, il est tout à fait possible de mettre les deux, en commençant par l'argile verte pour contrer un risque d'infection avant de passer à l'argile blanche pour une belle cicatrisation.

RAGE DE DENTS, POUSSÉES DENTAIRES



Sortant vers 5–6 mois, les dents déclenchent pleurs et joues gonflées chez le nourrisson. Chez l'adulte, elles causent dans les cas aigus des douleurs violentes qui irradient… Bref, un sujet sensible.

Les dents, il faut s'en occuper !

Des dents blanches et bien alignées – c'est le propre de tous les enfants – ont de quoi faire rêver ! Malheureusement, une mauvaise alimentation et une hygiène dentaire approximative risquent de tout gâcher. Pour éviter que ne survienne plus tard une rage de dents, due le plus souvent à une carie ou un abcès (la gencive est alors gonflée), il est indispensable de consacrer un minimum de temps à ses dents.

Avant tout, il est important de :

• réduire la consommation de sucres rapides, car trop de bonbons ou de sodas dans l'enfance font le lit des futures caries ; les bactéries, en effet, en raffolent et se reproduisent ainsi beaucoup plus vite ;

• avoir un suivi régulier chez le dentiste ;

• se brosser correctement les dents, 3 fois par jour si possible, dans le sens de l'émail (de bas en haut).

Vous pouvez aussi pratiquer quotidiennement le gandush, comme le font les Indiens, pour améliorer votre hygiène bucco-dentaire. Pour cela, mettez en bouche 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de lin (ou de coco ou de tournesol) et mâchez-la pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne blanche. Surtout, ne l'avalez pas ! Ensuite, recrachez-la et rincez-vous soigneusement la bouche à l'eau chaude.

Le gandush une fois terminé, ne recrachez pas l'huile dans le lavabo ou les toilettes ! Elle est en effet polluante pour les cours d'eau car elle donne des PCB (polychlorobiphényles), des toxiques qui ne se décomposent qu'à des

températures supérieures à 1 000 °C. Faites un geste écocitoyen en la recrachant directement dans la poubelle.

LE GANDUSH, OU LA MÉTHODE DE L'HUILE EN BOUCHE

Depuis des millénaires, le gandush, issu de la médecine ayurvédique, est pratiqué quotidiennement en Inde. Pour les Tibétains, se nettoyer la bouche à l'huile, dès le matin, est une façon d'éliminer les toxines du corps. De fait, la position allongée pendant la nuit engendre une remontée de bactéries, levures, larves de parasites et autres amibes au niveau de la sphère buccale. Un vrai réservoir d'infections potentielles, que, sans le savoir, nous avalons régulièrement et qui peuvent nous nuire à l'intérieur. Comme certains de ces micro-organismes ne peuvent pas vivre dans l'huile, ils sont détruits par le gandush. Par ailleurs, la présence d'un corps gras dans la bouche constitue une information envoyée à la vésicule biliaire, laquelle va se mettre à se remplir de bile, et entamer correctement son travail de vidange pour le petit déjeuner qui va suivre. Traditionnellement, l'huile se gardait de 15 à 20 minutes en bouche.
Il est possible d'y ajouter une goutte d'huile essentielle, en cas de rage de dents par exemple, pour potentialiser son action.

On l'ignore trop souvent : 50 % des douleurs dans le corps proviennent des dents ! Certaines maladies auto-immunes et des risques cardio-vasculaires sont également en rapport avec une flore perturbée au niveau bucco-dentaire. Prendre soin de ses dents est donc capital.

Avez-vous une dent contre quelqu'un ?

Après toute intervention au niveau des dents ou de la mâchoire, il est conseillé de prendre pendant 10 jours des probiotiques bucco-dentaires qui vont améliorer la flore buccale.

Il est maintenant possible de rechercher l'ADN de petites bactéries intracellulaires qui peuvent créer des symptômes à distance.
Si une cause émotionnelle est à l'origine d'une rage de dents, prenez *Rock Water*® (eau de source) ou *Larch*® (mélèze) en Fleurs de Bach en traitement de fond, à raison de 4 gouttes d'un mélange obtenu avec 4 gouttes diluées dans 30 ml d'eau, 4 fois par jour.

Qu'il s'agisse d'implants ou de dents dévitalisées, comme le nerf a été détruit, des petites bactéries peuvent donner les troubles à distance : douleurs articulaires, problèmes cardiaques, fausse couche… On rêve d'une médecine où les dentistes travailleraient avec les rhumatologues, les cardiologues, les infectiologues…

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 bâton de guimauve (magasins bio)
Buccopolis® (Api Vie) (magasins bio)
1 oignon
compresses de gaze
argile verte concassée
HE de girofle (*Syzygium aromaticum*) ou HE 3D de girofle (PhytoFrance) ou, à défaut, 2 clous de girofle
HE de cannelle (*Cinnamomum zeylanicum eugenoliferum*)
2 gros aimants (ou magnets) (magasins de bricolage)
1 bande de type Velpeau
sparadrap

POUSSÉES DENTAIRES CHEZ L'ENFANT

Pour soulager votre bébé, donnez-lui les remèdes suivants.

→ Apithérapie

1 Massez-lui la gencive avec Buccopolis® (mélange d'huile et de propolis) qui anesthésie les terminaisons nerveuses.

ET

→ Phytothérapie

2 Donnez-lui à mâchouiller un bâton de guimauve.

RAGE DE DENTS CHEZ L'ADULTE

Comme cela arrive toujours le week-end, en attendant le rendez-vous chez le dentiste, vous pouvez atténuer la douleur en appliquant au choix tous ou l'un des remèdes naturels proposés.

→ Phyto-aromathérapie

1 Appliquez localement 1 goutte d'huile essentielle de girofle ou d'HE 3D de girofle (qui est moins forte). Renouvelez l'application toutes les 4 heures.

OU

À défaut, mettez sur la dent 2 clous de girofle, mais les effets sont moins rapides.

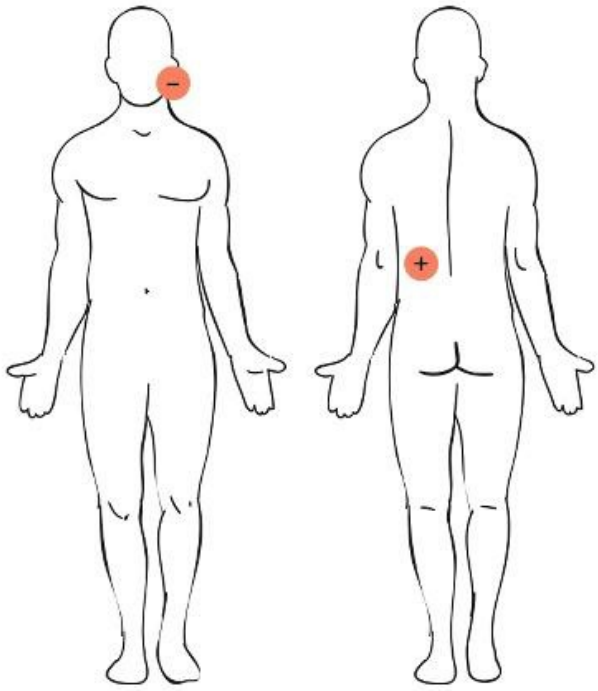
Que ce soit sous sa forme d'huile essentielle ou en bouton floral, le girofle (Syzygium aromaticum ou Eugenia caryophyllata) est un anesthésiant des terminaisons nerveuses. C'est également un anti-infectieux majeur.

ET/OU

→ Approche manuelle

2 Posez la partie noire d'un aimant sur la joue, côté rage de dents, et la partie colorée de l'autre aimant sur le rein du même côté. Fixez les aimants par du sparadrap afin qu'ils ne bougent pas et gardez-les ainsi au moins

45 minutes. Grâce à cette technique du Dr Goïz Duran, les aimants entrent en résonance et créent un champ magnétique qui va modifier le milieu intérieur, le ramener à un pH neutre. Ce que ne supportent ni les virus et champignons (qui prolifèrent en terrain acide), ni les bactéries et parasites (qui raffolent du terrain alcalin). Les capacités d'autoguérison du corps sont alors relancées.



ET/OU

→ Cataplasmes

3 Préparez un cataplasme d'argile verte (voir ici) et posez-le sur la joue à l'endroit douloureux. Retirez-le dès que l'argile est sèche.

ET/OU

4 Au moment du coucher, confectionnez un cataplasme d'oignon (voir ici) et appliquez-le sur la joue en serrant bien la bande de façon que l'essence sulfureuse de l'oignon n'irrite pas l'œil. Gardez-le toute la nuit.

RÈGLES DOULOUREUSES

En naturopathie, on a coutume de dire que, grâce aux règles, l'utérus sert d'émonctoire tous les mois, ce qui est une chance : un trop-plein de toxines est ainsi évacué. Et quand cela fait trop mal, il est possible d'agir… tout naturellement.

Propres à chaque femme

Manifestation du cycle ovarien (caractérisé par la production d'œstrogènes puis de progestérone), les règles s'accompagnent parfois de douleurs dans le bas-ventre allant jusqu'à irradier dans le bas du dos ou les jambes et pouvant s'accompagner de nausées ou de mal de tête. Ce syndrome peut survenir avant les règles, le premier ou le deuxième jour, ou tout à la fin, avant d'avoir eu un enfant ou après une grossesse… Bref, tous les cas sont possibles !

Liées ou non à l'histoire familiale

Avec l'arrivée des premières règles, la petite fille devient pubère. Elle entre alors dans le cénacle des femmes et des histoires qui, dans une famille, les relient entre elles. Avoir mal peut en faire partie : « Ta grand-mère avait mal, moi aussi, alors c'est normal que toi aussi tu aies des douleurs au moment de tes règles ! » La cause est alors transgénérationnelle, née d'une transmission verbale.

Mais ce n'est pas la seule, bien évidemment. D'autres paramètres entrent en jeu, notamment physiques : des organes mal positionnés ou bloqués par l'intestin – par exemple, à cause d'une constipation, l'ovaire peut être comprimé avant les règles et entraîner une douleur ; une endométriose, c'est-à-dire la fabrication de la muqueuse utérine, l'endomètre, en dehors de

sa localisation normale. Enfin, le sang symbolisant aussi l'émotionnel, réguler le trop-plein s'avère parfois plus difficile et douloureux…

Une cause physique ou émotionnelle est à rechercher

Si les douleurs reviennent à chaque cycle, il sera bon d'identifier la cause pour mettre en place un traitement de fond adapté.
Si la cause est physique, une consultation chez l'ostéopathe y remédiera.
Sinon, il est possible de recourir à des remèdes organiques tels que Plexus lombo-sacré 9CH, 1 ampoule 3 fois par semaine, pendant 3 mois. Ou encore à la phyto-aromathérapie, en tenant compte de la morphologie de la personne : si celle-ci est mince, l'huile d'onagre est préconisée (à raison de 2 ou 3 capsules le matin, tous les jours sur 3 cycles) car c'est précurseur de la progestérone et des œstrogènes. En revanche, elle est déconseillée chez des filles ou femmes bien enveloppées, à qui elle donnerait plus de seins et de poids. À ces dernières, on indiquera plutôt un mélange d'alchémille et de gattilier en extraits de plantes standardisés (EPS), qui font fabriquer de la progestérone, il n'y aura donc pas de prise de poids. Des complexes comme Cyclostim® (Etnas) et Serenesium® (Etnas) pour une femme plus enrobée, conviennent également, de même que les bourgeons de framboisier.
Et comme pour tout ce qui est hormonal, Oligosol® Zinc-Cuivre, l'oligoélément des hormones, en cure de 3 mois, le matin à jeun, 3 fois par semaine (à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), aidera à réguler les douleurs.
Enfin, comme avec le sang il y a nécessairement une dimension émotionnelle, on veillera à rechercher si la souffrance n'est pas liée à une appréhension d'avoir mal ou à un refus de féminité, comme la reproduction ou une fidélité à un schéma parental. À cet égard, en Fleurs de Bach, mais toujours à personnaliser, *Chesnut Bud*® (bourgeon du marronnier d'Inde) pourra répondre à une tendance à répéter, *Mimulus*® (mimule) à l'appréhension d'avoir mal…

Les traitements de fond sont toujours à prendre sur 3 cycles hors règles.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

HE de lavande vraie (*Lavandula officinalis*)
HE de géranium rosat (*Pelargonium asperum*)
HE de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)
huile végétale de calendula
1 sachet d'achillée, matricaire et mélisse mélangées (herboristerie)

Dès le début des règles, prenez l'un et/ou l'autre des remèdes suivants.

→ Phyto-aromathérapie

1 Dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de calendula, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 30 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine. Versez un peu de ce mélange au creux de la main et massez doucement la zone douloureuse (bas-ventre et dos, par exemple).

ET

2 Faites chauffer de l'eau pour 1 grande tasse, ajoutez 1 cuillerée à soupe du mélange de plantes et laissez infuser environ 10 minutes. Buvez cette infusion, à plusieurs reprises dans la journée : cela évite de prendre des antalgiques !

La mélisse est une plante majeure pour les femmes et la musculature lisse (utérus, appareil digestif…). En variante, la valériane, dite « herbe à la menstrue », est possible mais quasiment imbuvable : elle a un goût de pipi de chat !

ET

→ Approche manuelle

3 Massez-vous le pied à l'endroit indiqué sur le schéma (à 3-4 doigts de la base de la malléole interne). Au lycée, c'est discret, ça passe inaperçu… et ça soulage !



Toutes les petites Chinoises connaissent ce point de médecine traditionnelle chinoise, dit « 6 rate-pancréas », qui soulage les règles douloureuses, et sert aussi lors de l'accouchement…

RHINITE ALLERGIQUE



Crises d'éternuements en série, nez et yeux rouges… le rhume des foins a encore frappé ! Si ce terme n'a plus grande signification pour les citadins d'aujourd'hui – dont certains ont du mal à distinguer un brin de blé d'une mauvaise herbe –, ses effets, eux, en ont une : tous les allergiques vous le confirmeront.

Hécatombe printanière

C'est le plus souvent au printemps, lors de la pollinisation, qu'elle court les rues. Nombreux sont alors ceux qui ne sortent plus sans avoir un mouchoir collé au nez ou, au moins, à portée de main. Mais cette rhinite allergique, un rhume caractérisé par des écoulements clairs comme de l'eau et des picotements aux yeux ou au palais, peut aussi se manifester à d'autres moments, par période dans la journée (le matin au réveil, après chaque repas) ou chaque mois chez la femme… Quoi qu'il en soit, quand elle survient, elle fait la tête pleine et met le cerveau au ralenti.

Les pollens, acariens et autres moisissures ont longtemps été les premiers à être incriminés dans l'apparition de la rhinite allergique. Désormais, c'est la pollution aux particules fines, émises entre autres par les Diesel, et qui pénètrent profondément dans les voies respiratoires, qui est reconnue comme la principale responsable, les pollens n'étant que les facteurs déclenchants. À cela viennent s'ajouter les composites, amalgames et métaux dentaires (nickel, chrome…), les intolérances diverses et variées – aux produits laitiers, au chocolat, aux céréales à gluten, au sucre, aux oléagineux… Le foie également peut être impliqué lorsqu'il est hyperréactif ; le corps cherche alors à se défendre en produisant de l'histamine, un médiateur chimique impliqué dans les phénomènes allergiques. Sans compter les personnes qui développent des allergies à leurs propres hormones, car le foie (encore lui !) est chargé d'assimiler et de détoxifier les

hormones stéroïdiennes. Dans ce cas, les rhinites apparaissent à la puberté chez l'homme, et à chaque cycle chez les femmes.

Traitement de fond et désensibilisation en douceur

En attendant de procéder à une désensibilisation douce des allergies alimentaires et respiratoires par une personne compétente formée à la méthode NAET® (voir ici), il importe de revoir le régime diététique en arrêtant les protéines laitières ou les céréales à gluten, et en faisant parallèlement une cure de 3 semaines d'Oligosol® Manganèse, à raison de 1 ampoule le matin à jeun (à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), 2 à 3 fois par semaine, en alternance avec Oligosol® Soufre (1 ampoule le matin 2 à 3 fois par semaine). Pour les tout-petits qui ne peuvent pas garder les oligoéléments sous la langue, préférez la marque Catalyons, l'absorption ne se faisant pas de la même façon et la posologie étant différente (1 cuillerée à café par jour).

S'il y a une aggravation avec le manganèse, suspendez les prises pendant 1 semaine puis reprenez le traitement.

Si la rhinite allergique est d'origine hormonale (puberté ou cycles), une cure de 3 semaines d'Oligosol® Zinc-Cuivre – l'oligoélément des hormones –, le matin à jeun, 3 fois par semaine (à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), aidera les adolescents à en venir à bout.
On pourra également s'orienter vers des Fleurs de Bach pour une meilleure gestion des émotions, par exemple *Holly*® (houx) s'il y a une colère sous-jacente ou *Impatiens*® (balsamine) pour une impatience marquée, que l'on retrouve souvent chez les personnes allergiques, mais à adapter au cas par cas, bien évidemment.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 lota
2 ampoules de Granions® argent
HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)
HE d'estragon (*Artemisia dracunculus*)
1 flacon de propolis liquide
1 ampoule de radis noir (ou 1 radis noir entier avec sa peau)
EPS de radis noir (*Raphanus sativus* var. *sativus*)
Coton-Tige
1 oignon coupé en deux
2 ampoules de plasma de Quinton® isotonique
Rhinargions® (Des Granions)
1 flacon avec pipette (pharmacie)

En cas de rhinite allergique, vous pouvez, dans l'attente d'une consultation chez votre médecin référent, appliquer l'un et/ou l'autre des remèdes suivants.

Si au bout de 3 jours vous constatez qu'il n'y a pas d'amélioration, consultez votre médecin référent.

→ Oligothérapie

1 Faites plusieurs fois par jour des pulvérisations nasales de Rhinargions®.

OU

Cassez 2 ampoules de Quinton® isotonique dans un flacon avec pipette et rincez le nez de votre bébé ou de votre enfant plusieurs fois par jour, en lui mettant la tête bien en arrière : c'est beaucoup mieux que le spray qui peut être agressif pour les muqueuses, notamment pour un tout-petit. Vous pouvez adopter ce même traitement pour vous-même.

Au printemps, si vous ou votre enfant faites une rhinite à cause des pollens, pensez à rincer les cheveux tous les soirs à l'eau, avant le coucher, pour éliminer toutes ces petites particules de pollen allergènes.

OU

Chez l'adulte, procédez à un lavage du nez au lota (voir ici), avec de l'eau tiède additionnée de 2 ampoules de Granions® Argent (antiallergique et anti-infectieux), 1 à 2 fois par jour.

ET

➔ **Phyto-aromathérapie**

2 Prenez au réveil et au coucher 1 ampoule de radis noir pure directement dans la bouche (l'odeur est pire que le goût), qui a la propriété de drainer très vite la vésicule biliaire et de purifier l'organisme, de préférence *Raphanus s.* Pottier (bio et vendu en pharmacie).

À l'enfant donnez du radis noir en extraits de plantes standardisés (EPS) dans un peu d'eau, 2 fois par jour, à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 12 kilos, la dose d'EPS sera de 1,2 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).

OU

À défaut d'ampoule de radis noir, mangez à satiété du radis noir bio et bien lavé, car il est essentiel de le consommer avec sa peau.

ET

3 Déposez sur un Coton-Tige 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles et 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon, et respirez ce Coton-Tige (ou donnez à respirer à l'enfant) plusieurs fois dans la journée.

OU

Pour l'adulte, prenez par voie orale 2 gouttes de chaque huile essentielle dans 15 gouttes de propolis liquide (antihistaminique), 3 fois par jour.

Ne dépassez pas 12 gouttes d'huile essentielle par jour par voie orale, ce mode d'administration étant réservé à l'adulte seul.

---

4 Placez un oignon coupé en deux sur la table de nuit ou dans la chambre de l'enfant.

L'oignon est traditionnellement utilisé pour les rhinites et autres affections ORL. En homéopathie, c'est* Allium cepa*, que l'on prend sous forme de granules ou de doses.

RHINO-PHARYNGITE, RHINITE INFECTIEUSE

Le nez qui coule ou pas, les yeux qui larmoient, des éternuements parfois… À chacun son rhume ! Lequel peut durer 3 jours, 1 semaine, 3 semaines, voire toute l'année. D'où l'intérêt d'y remédier !

Automne-hiver : collection de rhumes

Chez l'enfant, on reconnaît la rhino-pharyngite aux chandelles – jaunes ou vertes – qu'il a au nez… quand il oublie de se moucher. Chez l'adulte, la rhinite donne un écoulement clair puis épais, accompagné ou non de fièvre. Chez l'un comme chez l'autre, le rhume est un état inflammatoire des muqueuses du nez et de l'arrière-gorge dû à une infection virale ou bactérienne, qui survient le plus souvent en automne et en hiver et qui, s'il n'est pas traité correctement, peut migrer dans les sinus, descendre dans les bronches ou se transformer en otite (voir ici).

Les dents ou une mauvaise digestion en cause

Une rhinite a des origines multifactorielles. Si un coup de froid peut être un élément déclenchant, il n'en est cependant pas toujours la cause, laquelle est à rechercher avant tout dans les dents (foyer infectieux visible ou caché) ou un problème de digestion (une mauvaise assimilation ou une trop grande consommation de sucres et de graisses qui finissent par fatiguer la vésicule, le pancréas, et par ralentir le travail des intestins).

Un usage quotidien du lota (voir ici), avec ou sans sel, suffit souvent comme traitement de fond, mais il est également important de rectifier votre régime alimentaire en remplaçant les sucres raffinés (sodas, bonbons, gâteaux, chocolat, confiture) par des fruits, ou, si c'est trop difficile, en augmentant les

protéines. De même, éliminez les graisses saturées (beurre, huile chauffée, produits laitiers) et privilégiez les graisses crues (huiles de première pression à froid).

Veillez à ne pas être constipé !

Si vous êtes fréquemment sujet aux rhumes, faites une cure pendant 2 mois par an, en octobre-novembre, d'Oligosol® Manganèse-Cuivre, à raison de 1 ampoule le matin à jeun (à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), 3 fois par semaine, en alternant avec Oligosol® Soufre, 1 ampoule le matin, 3 fois par semaine, pendant 2 mois. À la place du soufre, vous pouvez également prendre de l'huile de Haarlem en septembre et en mars (1 à 3 capsules par jour selon le poids) en optant, en cas d'estomac sensible, pour une forme gastrorésistante, c'est-à-dire qui ne se dissout que dans l'intestin.
Une cure d'échinacée (aux propriétés antibactériennes) de décembre à mars, 1 semaine sur 2, en alternance avec de la propolis ou de l'extrait de pépins de pamplemousse (qui ont des propriétés désinfectantes) contribuera en parallèle à renforcer le système immunitaire.
Enfin, derrière une rhinite chronique, il y a presque toujours une dimension émotionnelle comme des peurs. Les Fleurs de Bach, avec peut-être une affinité pour *Mimulus*® (mimule) et *Aspen*® (tremble), pourront convenir mais seront toujours à personnaliser.

QUAND LE RHUME DÉGÉNÈRE EN BRONCHITE

Si le rhume descend dans les bronches, suscitant une toux grasse, commencez par vider le gros intestin. Puis prenez 1 suppositoire d'huile de Haarlem (qui travaille aussi sur le foie et les poumons) 1 fois par jour (à faire faire en pharmacie) et faites des frictions sur la poitrine, 2 fois par jour, avec un mélange à 50 % d'huile végétale d'olive ou de sésame et d'HE d'eucalyptus

globuleux (*Eucalyptus globulus*) et d'HE de saro (*Cinnamosma fragrans*), soit, pour 15 ml d'huile végétale, 75 gouttes de chaque huile essentielle.
Pour l'enfant, frictionnez-lui la poitrine 2 fois par jour avec quelques gouttes d'un mélange à 10 % d'huile végétale et d'HE d'eucalyptus radié (*Eucaplyptus radiata*) et d'HE de thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*), soit, pour 30 ml d'huile végétale, 45 gouttes de chaque huile essentielle. Administrez-lui également 1 suppositoire d'huile de Haarlem par jour. En l'absence de résultat, consultez votre médecin référent.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 lota
1 citron
1 petit bol de fleur de sel
2 sachets de chlorure de magnésium (20 g) du sel de nigari ou chlorure de magnésium en comprimés (Delbiase®)
1 mouche-bébé
Hépar® ou jus de pruneaux
2 ampoules de plasma de Quinton® isotonique
1 flacon avec pipette (pharmacie)
EPS d'échinacée
HE d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)
HE de thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*)
HE de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*)
hydrolat aromatique de thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*)
hydrolat aromatique de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*)
HE 3D Anti'bact® (PhytoFrance)
Gouttes aux essences® (Naturactive)
extrait de pépins de pamplemousse
1 sachet de tisane de thym et de romarin mélangés
huile d'olive ou teinture de propolis ou miel
comprimés neutres sans lactose et sans nanoparticules

CHEZ L'ENFANT

Lorsque votre enfant déclare une rhino-pharyngite, vous pouvez, dans l'attente d'une consultation chez votre médecin référent, lui administrer l'un et/ou l'autre des remèdes suivants.

Avant tout, supprimez de son alimentation les produits laitiers et le sucre.

→ Oligothérapie

1 Cassez 2 ampoules de Quinton® isotonique dans un flacon avec pipette et rincez le nez de votre enfant plusieurs fois par jour, en lui mettant la tête bien en arrière.

Pensez aussi à utiliser régulièrement le mouche-bébé après l'avoir rincé.

ET

→ Phytothérapie

2 Donnez-lui de l'échinacée en extraits de plantes standardisés (EPS) dans un peu d'eau, 2 fois par jour à raison de 1 ml par 10 kilos de poids. Par exemple, pour un enfant pesant 12 kilos, la dose d'EPS sera de 1,2 ml (demandez à votre pharmacien une pipette millimétrée permettant un dosage précis).

OU

Donnez-lui de l'extrait de pépins de pamplemousse dilué dans un peu d'eau (selon la posologie mentionnée sur l'étiquette).

Il est également possible de mélanger les deux.

ET

3 Pour vider les intestins, donnez-lui de l'eau d'Hépar® ou du jus de pruneaux.

*Enrhumé se dit « **constipado** » en espagnol. Ça ne vous évoque pas quelque chose ? **Constipation**, bien sûr ! Car elle accompagne le plus souvent le rhume. Il est donc important de vidanger l'intestin.*

ET/OU

→ **Aromathérapie**

4 Mettez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans un diffuseur ou dans une petite coupelle posée sur le radiateur et laissez diffuser 10 minutes dans la chambre, en présence de l'enfant.

OU

Déposez 10 gouttes de la même huile essentielle sur la taie de son oreiller.

ET

5 Donnez à votre enfant 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de thym à linalol et 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de romarin à verbénone, à répartir sur la journée.

OU

Donnez-lui 3 gouttes d'HE 3D Anti'bact® dans un peu d'eau, 3 fois par jour, ou bien 10 gouttes de Gouttes aux essences® dans un peu d'eau, 4 fois par jour.

Vous pouvez donner à un bébé les hydrolats de thym et de romarin en réduisant les quantités à 1 cuillerée à café de chaque, à répartir sur la journée.

CHEZ L'ADULTE

Dès le début du rhume, prenez l'un et/ou l'autre des remèdes naturels ci-dessous.

→ Hydrologie

1 Procédez à un lavage du nez au lota (voir ici), avec de l'eau tiède additionnée de 1 cuillerée à café de fleur de sel et 2 cuillerées à soupe de chlorure de magnésium, 1 à 2 fois par jour.

OU

Inhalez 1 ou 2 gouttes de jus de citron par chaque narine 2 ou 3 fois par jour.

ET

2 *Pour vider les intestins :*

→ Oligothérapie

Dans 1 litre d'eau, versez 1 sachet de chlorure de magnésium (20 g) ou 30 g de sel de nigari. Mélangez et buvez ce litre sur 3 jours (vous pouvez rajouter du citron pour le goût !).

OU

→ Phytothérapie

Pour vider vos intestins, buvez le soir une tisane laxative (Axarola®) ou consommez 1 cuillerée à soupe de psyllium blond délayé dans un grand verre d'eau.

ET

3 *Pour renforcer les défenses immunitaires :*

→ Phytothérapie

Prenez 1 à 2 cuillerées à café par jour d'échinacée en extraits de plantes standardisés (EPS) dans un peu d'eau.

ET/OU

Prenez de l'extrait de pépins de pamplemousse dilué dans un peu d'eau (posologie variable selon la marque).

ET/OU

→ Aromathérapie

4 Versez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans un bol d'eau chaude, couvrez-vous la tête d'une serviette et inhalez pendant 15 minutes.

ET/OU

Prenez 2 gouttes d'huile essentielle de thym à thymol et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone dans une teinture de propolis, ou dans de l'huile d'olive, ou dans du miel en remuant énergiquement, ou sur des comprimés neutres sans lactose et sans nanoparticules, 3 fois par jour, jusqu'à disparition du rhume.

OU

Prenez 6 gouttes d'HE 3D Anti'bact® dans un peu d'eau, 3 fois par jour, ou bien 25 gouttes de Gouttes aux essences® dans ½ verre d'eau, 4 fois par jour.

Les HE 3D (PhytoFrance) sont des huiles essentielles diluées au 10e, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper pour former des microgouttelettes plus facilement assimilables.

SAIGNEMENT DE NEZ

« C'est la mer Rouge quand il saigne », disait Cyrano de Bergerac. On exagère toujours au théâtre ! Heureusement, dans la vraie vie, un saignement de nez est vite stoppé.

Pas scientifique mais symbolique

Appelée « épistaxis » par les médecins, cette hémorragie extériorisée par les fosses nasales est fréquente durant l'enfance et l'adolescence. Souvent bénigne, elle n'en demeure pas moins désagréable.
Ferrum phosphoricum D6 en sels de Schlüsser (à raison de 2 comprimés 1 soir sur 2 par cure de 1 mois) conviendra parfaitement à l'enfant qui fait des saignements de nez à répétition. Ceux-ci pouvant être liés à une anémie ou à une décharge émotionnelle, il est bon d'en rechercher l'origine.

Les sels de Schlüsser, du nom du médecin allemand (1821–1898) qui les mit au point, sont 12 sels minéraux dilués et dynamisés selon la méthode hahnemanienne (homéopathie). Agissant sur toutes sortes de terrains, ils se présentent sous la forme de comprimés à laisser fondre sous la langue.

Chez les adolescents, c'est Oligosol® Zinc-Cuivre à raison de 1 ampoule, 1 jour sur 2, le matin à jeun, pendant 2 mois (à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler) qui répondra le mieux à des épistaxis récurrentes, car elles ont souvent une cause hormonale. Il est ainsi courant que des saignements de nez chez la fillette cessent avec ses premières règles.

Chez l'adulte, ils peuvent être le signe d'une hypertension. Si c'est le cas, trois oligoéléments seront privilégiés – manganèse-cobalt, iode, soufre – ou encore toute plante ayant des propriétés hypotensives – aubépine, olivier, bouleau, mélisse, ginkgo…
Dans tous les cas, il importe de rechercher l'émotion qui déborde, car le sang relève de l'émotionnel : ce n'est pas scientifique mais symbolique ! Des Fleurs de Bach seront choisies en conséquence.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

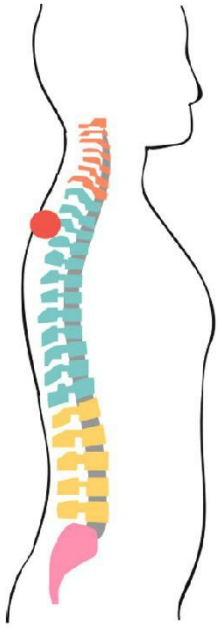
1 glaçon
1 gant de toilette
1 citron
coton hydrophile

En cas de saignement de nez, faites le geste suivant.

➔ **Approche manuelle**

Mettez un glaçon dans un gant de toilette, et posez-le sur les 3e et 4e dorsales. Laissez en place jusqu'à cessation du saignement de nez : en général, c'est rapide.
À défaut de glaçon, prenez un objet ou un morceau de métal froid.

La zone des 3e et 4e dorsales – située un peu plus bas que la nuque (7e cervicale) – est un centre de thermorégulation. Avoir froid à cet endroit provoque une vasoconstriction des vaisseaux du corps. Inversement, si c'est chaud, tout se dilate.



OU

Versez quelques gouttes de jus de citron sur un petit bout de coton et insérez cette mèche dans la narine qui saigne.

SCIATIQUE, HERNIE DISCALE



En voiture, au lendemain d'un déménagement, j'ai commencé à sentir un début de sciatique : aussitôt, j'ai fait le point sciatique dans l'oreille avec l'ongle, et ça a passé…

Elle suit un trajet

Une sciatique se reconnaît aussitôt à la douleur brutale et intense qu'elle engendre, selon un trajet précis : partant de la fesse, elle descend dans la cuisse arrière jusqu'au mollet ou s'installe dans le bas du dos. Qu'elle siège à droite ou à gauche, elle témoigne d'une inflammation du nerf sciatique, mais dont les causes sont différentes.

Pour éviter les sciatiques à répétition, veillez à avoir un bon fonctionnement intestinal !

Selon sa localisation, des causes différentes

Une sciatique à droite a principalement une cause hépatique. À gauche, elle est plutôt intestinale (côlon gauche sigmoïde) ou gynécologique, s'accompagnant alors de douleurs dans le sacrum. Ainsi, lorsqu'une femme fait des sciatalgies à répétition, c'est souvent à gauche et d'ordre hormonal, en rapport par exemple avec le port d'un stérilet ou une prise d'hormones qui va congestionner le petit bassin…

Dans tous les cas, une sciatalgie – et ce d'autant plus qu'elle revient souvent – dénote une dysbiose et nécessite une vidange intestinale, parfois même une hydrothérapie du côlon.

L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON : QUAND LE GROS INTESTIN FAIT « PEAU NEUVE »

À la question « Qu'est-ce qu'un sage ? », Bouddha aurait répondu : « Quelqu'un dont l'intestin fonctionne bien ! » Et rien de tel qu'un nettoyage en profondeur pour y parvenir ! C'est ce que propose l'hydrothérapie du côlon, une pratique très ancienne remise à l'honneur aux États-Unis dans les années 1980 par les médecins hygiénistes Wiltsie et Waddington, qui considéraient que le gros intestin était la cause de nombreuses pathologies et qu'une bonne hygiène intestinale était fondamentale. La technologie utilisée aujourd'hui permet d'introduire par le rectum de l'eau douce et filtrée et d'effectuer des bains internes successifs, à des températures variant de 25 à 41 °C. L'action de l'eau conjuguée avec les massages de l'abdomen qu'effectue le praticien dans le même temps permet de décoller les matières qui adhèrent et les stases fécales (parfois vieilles de plusieurs mois), prises dans les replis de la muqueuse. Ce nettoyage minutieux permet de retrouver une bonne élimination et de restaurer plus largement la santé.

À l'appui de ce nettoyage en profondeur, un traitement de fond basé sur un rééquilibrage de la flore avec des aliments lactofermentés est conseillé. S'y ajouteront des plantes anti-inflammatoires telles que feuilles de cassis, reine-des-prés, encens, aubier du tilleul, griffe-du-diable, complétées par d'autres remèdes selon la localisation.

En cas de dysbiose, il est conseillé de nourrir la flore sous-dominante avec des probiotiques frais tels que les jus ou légumes lactofermentés (jus de choucroute, kéfir, kombucha…).

Ainsi, pour une sciatique à droite, on renforcera l'action du foie par une cure de mellite curcuma-gingembre et d'huile de Haarlem pendant 1 mois.

Pour une sciatique qui revient systématiquement à gauche, et qui est d'origine intestinale, une cure de psyllium blond aura des effets bénéfiques. Si la cause est plutôt gynécologique, on privilégiera l'huile d'onagre (précurseur des œstrogènes et de la progestérone, et anti-inflammatoire), sans exclure une réflexion sur les effets secondaires (iatrogènes) d'un dispositif contraceptif utérin (stérilet) ou d'hormones de synthèse. Rien ne vous empêche par ailleurs de masser la zone douloureuse (névrite) avec un mélange à 50 % d'huile végétale de millepertuis et d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), anti-inflammatoire et décongestionnant.
Une cure de 10 jours d'Hypericum complexe n° 26® (Leihning) conviendra à toutes les sciatiques, à raison de 20 gouttes, 3 fois par jour. Mais d'autres cocktails existent à base de curcuma, griffe-du-diable et encens.

Pour confectionner la mellite, réunissez dans un pot vide de 500 g : 250 g de miel liquide bio et non chauffé (car ses enzymes vont décupler l'action des épices), 8 cuillerées à soupe de poudre de curcuma et 2 cuillerées à soupe de poudre de gingembre (tous deux connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires). Mélangez bien et prenez 2 cuillerées à café par jour de cette préparation en la gardant en bouche jusqu'à bien saliver.

En cas de hernie discale

Lorsque des disques sont usés, une hernie discale, responsable d'une sciatique, peut survenir. Outre l'arrêt, indispensable, des produits laitiers qui sont très inflammatoires, une cure de bambou – en alternant 1 jour en dilution (Bambusa, Weleda n° 494) et 1 jour en pondéral (phytolisat de Bambou®, Etnas, 3 gélules par jour) – donne de bons résultats, de même que la prêle en double décoction ou en EPS.

Appartenant à la famille des Poacées, le bambou (Pyllostachys sp.) est une graminée géante. À l'interstice de chaque nœud se trouve un liquide très riche en silice végétale, que les Indiens appellent « tabashir ». Son action est reminéralisante et participe à la synthèse du collagène. Par analogie avec la colonne vertébrale, le bambou est employé pour tous les problèmes de rachis.

L'ARTICULATION CRIE SA SOIF

Une hernie discale peut être à l'origine d'une sciatique. Elle survient en cas d'usure des disques intervertébraux. Ceux-ci se composent de deux parties : un noyau gélatineux et un anneau de fibres attachant deux vertèbres entre elles. Lorsque l'anneau est abîmé, le noyau s'y engage et fait une saillie, « la hernie », qui vient comprimer la racine nerveuse. Or, un disque s'use surtout parce qu'il est déshydraté. Que l'on réponde à sa soif, et il regagne de l'épaisseur. Tel est le principe de la « pieuvre », une technique pratiquée par des médecins formés à l'hydrotomie percutanée. Après avoir placé 4 aiguilles de part et d'autre des muscles paravertèbraux, ils procèdent à une perfusion de plasma de Quinton® isotonique (une solution d'eau de mer et d'eau de source dont la concentration en sel est la même que celle de notre plasma sanguin). L'endroit à réhydrater étant précisément ciblé, le disque « usé » est réhydraté, régénéré, et la douleur disparaît… à condition de faire 10 séances, 1 fois par semaine.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

argile verte concassée ou en bande
1 casserole avec couvercle
1 poche bleue (pharmacie)
1 sachet de chlorure de magnésium (20 g)
magnésium transcutané Zechstein (magnésium oil Parinat®)
1 poche à lavement

Pour soulager une sciatique, appliquez les remèdes naturels suivants.

→ Hydrologie

1 Pour vider les intestins et décongestionner la zone, procédez à un lavement évacuateur : Versez de l'eau tiède dans la poche du kit de lavement et purgez le tuyau pour chasser l'air. Mettez-vous dans la salle de bains bien chauffée, où vous ne risquez pas d'être dérangé. Accrochez la poche en hauteur, et après avoir lubrifié l'extrémité du tuyau avec un peu d'huile végétale, mettez-vous à quatre pattes ou en chien de fusil gauche et introduisez-le dans l'anus. Ouvrez le robinet et laissez couler l'eau. Fermez le robinet lorsque la poche d'eau est complètement vide et retirez le tuyau. Retenez-vous d'aller aux toilettes si vous le pouvez : dans l'idéal, il faudrait attendre 10 minutes. Ce n'est pas une partie de plaisir mais cela ne doit jamais être douloureux !

ET/OU

2 Le magnésium soulage également les névrites. Versez 1 sachet de chlorure de magnésium dans l'eau de votre bain. Restez 20 minutes dans l'eau.

ET

→ Oligothérapie

3 Vaporisez du magnésium transcutané (en spray) sur toute la zone douloureuse. Vous pouvez faire jusqu'à 20 pulvérisations par jour.

Le magnésium transcutané provient de la mer de Zechstein, mer très ancienne (250 millions d'années) située au nord des Pays-Bas, d'où il est extrait depuis quelques années. De texture visqueuse, non traité, il se trouve à plus de 2 000 mètres sous terre, ce qui garantit sa pureté : complètement protégé du milieu extérieur, il n'a pas été contaminé par la

pollution atmosphérique, les métaux et autres polluants, et offre de précieuses propriétés. Il est notamment conseillé en cas de crampes, tendinites et névrites. Seul désagrément : il laisse, après application, la peau poisseuse.

ET

→ Approche manuelle

4 À l'oreille, appuyez sur le point indiqué sur le schéma avec l'ongle ou un stylo qui ne fonctionne plus. Si la sciatique est du côté droit, agissez sur le point sciatique à l'oreille droite ; et inversement pour la sciatique du côté gauche.



ET

→ Cataplasme

5 Le soir (ou en journée si vous ne pouvez plus bouger), préparez un cataplasme d'argile verte chaude (voir ici). Une fois qu'il est bien chaud, posez-le sur la zone lombaire douloureuse (L4 et L5), puis recouvrez-le de la poche, qui va le maintenir chaud toute la nuit. Maintenez le tout avec une écharpe ou un slip.

L'AURICULOTHÉRAPIE REDÉCOUVERTE GRÂCE AU POINT SCIATIQUE

Au même titre que la réflexologie plantaire, dont elle est cousine, la réflexologie auriculaire, appelée aussi « auriculothérapie », permet d'agir à distance sur certains organes et viscères, et de les soulager par stimulation de certains points réflexes. Ces derniers sont ici situés dans le pavillon, l'oreille ayant la même forme qu'un fœtus inversé.

C'est au Dr Paul Nogier (1908-1996) qu'on doit la redécouverte de cette pratique, en 1951. Plusieurs patients s'étant présentés à son cabinet avec une sorte d'agrafe dans l'oreille, ce médecin lyonnais demanda à l'un d'eux à quoi elle servait. Elle soulage la sciatique, lui répondit celui-ci, précisant qu'une Marseillaise tenait ce traitement de son père qui avait été cheminot en Chine. Le principe est simple : l'atteinte d'un organe se traduisant par une zone douloureuse à la pression, il suffit d'agir à ce niveau pour évacuer le mal. Dès lors, le Dr Nogier n'eut de cesse de se renseigner puis d'enseigner l'auriculothérapie aux médecins français… et même, pendant un temps, à Shanghai !

Si vous avez des signes neurologiques aux pieds, consultez rapidement pour des examens complémentaires.

SOMMEIL (TROUBLES DU)
CAUCHEMAR, CRISE DE SOMNAMBULISME

Les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions sur la vie de tous les jours dès lors qu'ils deviennent fréquents. Attention donc à ce qu'ils ne s'installent pas !

« Que le soleil ne se couche pas sur ta colère ! »

La science semble donner raison à la Bible : il est désormais établi qu'il est difficile d'oublier des émotions négatives avant de dormir, et que celles-ci influent sur la qualité même du sommeil. Le cauchemar, ce mauvais rêve qui réveille le dormeur en le laissant dans un état de mal-être physique ou psychique, manifeste en réalité une colère rentrée qui s'exprime à « l'heure du foie » (en médecine traditionnelle chinoise), c'est-à-dire entre 1 et 3 heures du matin.

Si les cauchemars sont récurrents, il est important de trouver la colère qui est restée en sourdine et qui s'exprime la nuit. *Aspen*® (tremble), *Holly*® (houx) et d'autres Fleurs de Bach pourront aider à passer le cap, à condition d'être adaptées à chaque personne. Il est aussi parfois salutaire, sur le plus long terme, de se faire aider par quelqu'un. Ou de pratiquer un exercice de Pleine Conscience : la méditation de la bienveillance.

Les parasites : actifs la nuit

Autre trouble du sommeil, le somnambulisme ne se traduit pas toujours par un déplacement nocturne. Parfois, il peut simplement s'agir de parler en dormant, de crier, de tomber du lit…

Sauf à appartenir à une famille de somnambules – et dans ce cas, l'Élixir floral Millpertuis® (Deva) est incontournable en traitement de fond –, il faut souvent, avec ce type de phénomènes, incriminer les parasites ! Ces micro-organismes ont en effet la désagréable habitude d'être particulièrement actifs la nuit et de déranger le sommeil. D'où l'importance de les traiter (voir ici).

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

***Rescue Remedy*® (remède d'urgence) en Fleurs de Bach**

CAUCHEMAR

Le cauchemar réveille votre enfant ou vous réveille ? Un seul geste à faire.

➔ **Hydrologie**

Faites boire à l'enfant ou buvez par petites gorgées un grand verre d'eau additionné de 4 gouttes de *Rescue Remedy*® (remède d'urgence).

Exception faite du* Rescue Remedy®*, pour les autres Fleurs de Bach ou élixirs floraux à prendre en urgence, versez 2 gouttes dans ½ verre d'eau et buvez par petites gorgées ; en traitement de fond, la dose est de 4 gouttes diluées dans 30 ml d'eau ; buvez ensuite 4 gouttes du mélange, 4 fois par jour.

CRISE DE SOMNAMBULISME

Votre enfant ou votre conjoint fait une crise de somnambulisme ?

Surtout ne le réveillez pas ! Ne contrariez pas ce qui s'exprime. Et dès le lendemain, pensez à déparasiter (voir ici).

TORTICOLIS

Une fenêtre ouverte, un méchant courant d'air, une posture inconfortable, et vous rentrez chez vous l'air penché, un peu grimaçant. Pour tordre le cou à ce torticolis, faites des points de réflexologie plantaire !

Pas que les cervicales !

Outre la climatisation, le stress aussi est à l'origine de cette contracture musculaire douloureuse au niveau du cou. Souvent, ce sont les trapèzes – et non pas les cervicales – qui sont tendus et limitent la rotation de la tête. Néanmoins, l'arthrose cervicale est aussi une autre cause de torticolis.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

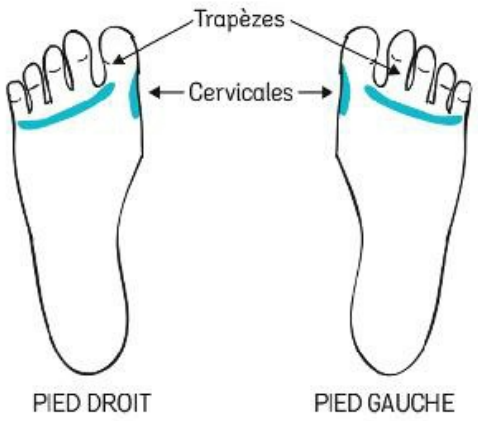
argile verte en bande
1 casserole avec son couvercle
bouillotte ou poche bleue (pharmacie)
HE de gaulthérie (*Gaultheria procumbens*)
huile végétale de millepertuis
racines de valériane (herboristerie)
1 écharpe

En dépit de la douleur et du blocage, surtout ne vous ruez pas sur le paracétamol ! Ce geste est devenu un réflexe chez trop de gens ! Or, comme tous les médicaments, il acidifie le terrain et épuise le glutathion qui aide à la détoxification hépatique.

Lorsque le torticolis est là, faites ce qui suit pour l'éradiquer.

➔ Approche manuelle

1 Avant tout, faites immédiatement les points sur le pied, en appuyant aux endroits indiqués sur le schéma. (Il est plus agréable de masser avec de l'huile, mais si vous n'en avez pas – ce qui est souvent le cas en urgence –, vous pouvez le faire sans rien !)



ET

➔ Cataplasme

2 Faites une application d'argile chaude (voir ici). Placez dessus la poche chaude en la faisant tenir par une écharpe. Laissez ce cataplasme environ 2 heures, jusqu'à ce que l'argile sèche.
Procédez à plusieurs cataplasmes d'argile par jour, jusqu'à disparition du torticolis.

ET

➔ Phyto–aromathérapie

3 En alternance avec l'argile, appliquez 10 gouttes d'un mélange d'huile végétale de millepertuis et d'huile essentielle de gaulthérie à 10 % (soit, pour

30 ml d'HV de millepertuis, 90 gouttes d'HE).

ET

4 Le soir, préparez une décoction de valériane :

Mettez 1 cuillerée à soupe de racines dans 50 cl d'eau et faites bouillir 10 minutes. Filtrez le liquide et buvez 1 ou 2 tasses avant le coucher : cette préparation bien qu'assez « imbuvable » détend les muscles et favorise le sommeil.

Appelée aussi « herbe de Saint-Georges », « herbe à la femme meurtrie » ou « herbe à la menstrue », la valériane (Valeriana officinalis) est une plante commune de nos régions, dont la racine est réputée soigner les troubles d'origine nerveuse et les douleurs de la menstruation. Ses propriétés sédatives et calmantes en font un décontractant musculaire majeur.

TOUX


FARINE DE LIN
VITAFLOR
SEMOULE
FARINE
bouillon-blanc
gant jetable

Vouloir la calmer à tout prix est une erreur : la toux a sa raison d'être que la raison aurait tort d'oublier ! Ce n'est que lorsqu'elle devient trop gênante ou casse le sommeil qu'il faut intervenir.

Pas une maladie mais un réflexe

La toux correspond à un réflexe, plus ou moins bruyant, qui permet d'expulser un corps étranger présent dans la gorge ou les bronches. Ainsi, il peut être déclenché par le mucus sécrété par les muqueuses respiratoires en cas de maladie infectieuse. La toux n'est donc pas une maladie mais un symptôme. Elle est utile, mais peut devenir chronique (durée supérieure à 3 semaines) si elle s'autoentretient et avoir des incidences sur la qualité du sommeil.

Pour toutes les toux : la farine de lin

Il est fréquent d'opposer toux grasse (avec production d'expectorations) et toux sèche (sans crachats). En naturopathie, cette opposition n'a pas lieu d'être : la farine de lin en cataplasme a des propriétés émollientes qui agissent sur toutes les toux. En revanche, il est important de rechercher la ou les causes.

La toux est le plus souvent à relier au gros intestin, véritable réservoir de bactéries bonnes comme pathogènes. Si elle est grasse, il est indispensable de diminuer les sucres et les graisses, tout en relançant l'activité de la vésicule et du pancréas par des plantes comme le radis noir (pour la vésicule) et l'artichaut ou le curcuma (pour le pancréas). Si elle est sèche, une parasitose peut être à rechercher.

Le jus de radis noir (Raphanus sativus var. niger) est connu pour agir sur les troubles digestifs, mais la racine elle-même peut être consommée, à condition de ne pas retirer la peau où se trouvent concentrés les principes sulfurés. Comme son goût est fort et piquant, on a l'habitude ici de la couper finement en rondelles ou de la râper après l'avoir soigneusement brossée et lavée, et de l'assaisonner d'huile d'olive et de gros sel. En manger tous les jours quand on tousse permet de vidanger la vésicule biliaire et d'accélérer le processus de guérison.

Certaines émotions peuvent également faire tousser, comme la colère ou la peur. Dans ce cas, *Holly*® (houx) ou *Aspen*® (tremble) en Fleurs de Bach, toujours à personnaliser, peuvent avoir une action.
Enfin, en cas de toux chronique, il ne faut pas exclure non plus les médicaments qu'on peut vous prescrire par ailleurs.

HALTE À L'IATROGÉNIE !

Un mot barbare pour des effets qui le sont tout autant ! Plus simplement, il s'agit des troubles ou affections occasionnés par des médicaments. Chaque médicament s'accompagne d'une notice que rien ni personne ne vous oblige à lire… Pourtant, comme elle mentionne les effets secondaires, en prendre connaissance vous évitera de vous empoisonner ! Ainsi, des traitements contre l'hypertension ou l'angine de poitrine peuvent provoquer une toux chronique. Mieux vaut que votre médecin vous change de médicaments plutôt que de faire des tas d'examens.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
farine de lin
1 verre doseur

1 gant jetable en non-tissé ou du papier absorbant
3-5 échalotes crues
bouillon-blanc en tisane (herboristerie)
1 passoire
1 théière
grandes bandes de type Velpeau

Quelle que soit la toux, vous pouvez appliquer les remèdes naturels suivants pour la calmer.

➔ Cataplasmes

1 Préparez la farine de lin, et faites un cataplasme (voir ici), voire plusieurs si besoin selon le type de toux :

• Si elle est normale, appliquez un cataplasme sur la poitrine, au niveau du sternum.

• Si vous avez un point particulièrement douloureux lorsque vous toussez, posez le cataplasme à cet endroit-là.

• Si elle est très importante ou coquelucheuse (la respiration est bruyante et sifflante entre deux quintes spasmodiques), mettez un cataplasme devant, derrière entre les omoplates, et sous les bras au niveau des aisselles. Maintenez les 4 cataplasmes par de grandes bandes de type Velpeau.

Renouvelez les cataplasmes dès qu'ils sont froids.

Que la toux soit sèche, grasse, spasmodique ou quinteuse, chronique ou nerveuse, peu importe ! La farine de lin convient à toutes car elle est émolliente avant tout : elle amollit, calme l'inflammation, relâche les tissus.

LA MOUTARDE, ON OUBLIE !

Auparavant, il était d'usage de faire, soit des cataplasmes à la moutarde et à la farine de lin, soit à la moutarde seule. Quand j'étais petite, je n'y ai pas coupé : j'ai eu droit à des cataplasmes sinapisés qui n'ont vraiment rien de rigolo. Simples d'emploi, prêts à appliquer, ils existent toujours. Pour sûr, ils décongestionnent les voies respiratoires. Mais à quel prix ! Le résultat aurait été similaire avec de la farine de lin seule.

ET

→ Phytothérapie

2 Consommez 3 à 5 échalotes crues par jour.

ET

3 Versez dans une théière de l'eau frémissante sur 1 poignée de fleurs de bouillon-blanc, laissez infuser 7 minutes et filtrez. Buvez 3 tasses de tisane par jour.

Le bouillon-blanc ou molène (Verbascum thapsus) est considéré comme émollient, béchique (c'est-à-dire propre à soulager la toux), diurétique et légèrement narcotique. Il est dit aussi calmer le système parasympathique, ôtant ainsi le réflexe de toux qui entretient cette dernière. Il est possible de l'associer avec la guimauve (Althaea officinalis), dont les racines sont traditionnellement utilisées pour calmer la toux, et la violette (Viola odorata) qui, riche en mucilages, aide à expulser le mucus présent dans les bronches.

URTICAIRE


3 œufs
de cailla
phytotia
GELÉE - PROPOLIS
racines de fumeterre

Êtes-vous déjà tombé dans les orties ? Par les démangeaisons que ces plantes occasionnent, l'expérience reste inoubliable ! Alors, qu'une maladie tire son nom de lésions similaires et aussi urticantes en dit long sur la nécessité de les soulager très vite…

Une réaction allergique

Qu'elles soient localisées ou étendues sur toute la surface du corps, les plaques rouges de l'urticaire provoquent des démangeaisons difficiles à supporter. D'apparition brutale, ces éruptions cutanées sont généralement aggravées au coucher du soleil, par le froid ou le chaud, ou encore après un stress. Elles sont une réaction allergique à certains aliments ou médicaments. Dans tous les cas, l'organe incriminé est le foie qui, hyperactif, provoque une production d'histamine.

Après une crise d'urticaire, la méthode NAET® (voir ici) permettra de chercher l'allergène responsable.

Une cure de manganèse (antioxydant) et de soufre (bon pour le foie et donc pour la peau) pendant 2 mois, à raison de 1 ampoule de chaque en alternance, 3 fois par semaine (à prendre le matin à jeun et à garder 2 minutes sous la langue avant d'avaler), associée à une cure de lithium (pour détendre le système nerveux central et réduire les démangeaisons), à raison de 1 ampoule tous les soirs, sera d'un bon soutien.

Enfin, comme l'urticaire vient de l'intérieur, il est intéressant de ne pas oublier le côté émotionnel, notamment une colère sous-jacente : *Holly*® (houx), *Impatiens*® (balsamine) ou encore *Willow*® (saule) en Fleurs de Bach seront à privilégier mais à personnaliser au cas par cas.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3 œufs de caille ou gélules d'œufs de caille de La-Royale®
racines de fumeterre (herboristerie)
1 théière
fleurs de pensée sauvage sèches (herboristerie)
1 boîte de capsules du complexe Nigelle-Propolis® (Le Stum)

Pour stopper les démangeaisons dues à la crise d'urticaire, tournez-vous vers les remèdes suivants.

→ Diététique

1 Le matin au réveil, gobez à jeun 3 œufs de caille crus par jour. Si l'expérience ne vous tente pas, prenez 1 gélule d'œufs de caille, 3 fois par jour.

ET

→ Phytothérapie

2 Mettez 1 cuillerée à soupe de fumeterre et 1 cuillerée à soupe de fleurs de pensée sauvage dans 1 litre d'eau, faites bouillir 10 minutes. Filtrez et buvez cette décoction sur la journée.

ET/OU

Avalez 1 capsule de Nigelle-Propolis® avec 1 verre d'eau, 2 fois par jour.

Des graines de la nigelle (Nigella sativa), appelée aussi « cumin noir », on extrait une huile aux vertus antiallergiques, calmantes, anti-inflammatoires, bénéfiques pour les problèmes de peau.
La propolis fabriquée par les abeilles est une sorte de glu résineuse qu'elles déposent devant la ruche et utilisent pour colmater les trous. Il s'agit d'un antiseptique qui permet à ces fortes concentrations d'insectes de vivre sans redouter les attaques microbiennes. Antibactérienne, la propolis est aussi anesthésique, cicatrisante et antihistaminique.

VERRUE

Qui fréquente la piscine pour devenir champion de natation risque fort de décrocher quelques verrues au pied, souvent les plus douloureuses. Mais ce ne sont pas les seules : chez l'enfant comme chez l'adulte, la verrue peut se rencontrer en tout endroit du corps.

Malmenée, la verrue peut se venger

Qu'elle soit plane ou saillante, ronde ou en mosaïque, plus ou moins rosée et sèche, ou gris–jaune et dure comme un durillon, la verrue est disgracieuse, et très souvent gênante quand elle se loge sous le pied, aux doigts ou sur le visage. Et ce n'est pas là son plus vilain défaut : cette tumeur cutanée bénigne, d'origine virale, est en effet extrêmement contagieuse par simple contact. Selon le type de papillomavirus en cause et la localisation, le degré de contagiosité varie beaucoup. Il suffit parfois d'un simple grattage ou, sur le visage, d'un rasage pour que les verrues se mettent à proliférer en nombre. Attention, donc, à ne pas essayer d'enlever l'une de ces excroissances de peau.

Le plus important est de traiter la première verrue, la verrue « mère ». Si celle–ci disparaît, toutes les autres suivront !

Une solution du corps ?

Les verrues apparaissent la plupart du temps en série et peuvent persister plusieurs mois, voire plusieurs années, pour disparaître spontanément. Cette manifestation cutanée traduit un problème immunitaire, qui a cependant un

aspect positif en sortant à la peau : le virus est chassé en périphérie au lieu de rester à l'intérieur du corps.
Si les verrues s'installent, consultez un naturopathe pour un traitement de fond. En attendant, vous pouvez prendre *Crab Apple*® (pommier sauvage) en Fleurs de Bach, à raison de 2 gouttes, le matin et le soir, dans ½ verre d'eau.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
1 flacon (pour recueillir l'urine)
HE 3D Anti'vir® (PhytoFrance)
1 compresse

Dès que vous constatez l'apparition d'une verrue, appliquez le remède suivant.

→ Organothérapie

1 Traditionnellement, l'urine a toujours été utilisée pour les problèmes de la peau. Pour les verrues, c'est la panacée !
Recueillez votre urine (ou celle de l'enfant) dans un flacon, plongez-y une compresse et appliquez-la sur la verrue. Laissez-la en place pendant au moins 10 minutes.

Si vous répugnez à utiliser de l'urine, vous pouvez frotter l'endroit précis de la verrue (en évitant de déborder pour ne pas contaminer la zone alentour) avec une gousse d'ail pelée, un morceau d'oignon frais, un quartier de pomme ou du lait de figue, des feuilles de chélidoine (appelée aussi « herbe aux verrues »)... Il y a autant de solutions qu'il y a de régions. Ce qui convient à l'un ne convenant pas toujours à l'autre, essayez et vous verrez.

ET/OU

→ Phyto-aromathérapie

2 Donnez à votre enfant 3 gouttes du complexe Anti'vir® – des huiles essentielles antivirales, dynamisées dans de l'eau de mer et dispersées dans du disper (propriétés multipliées) et diluées au 10e (toxicité et agressivité diminuées). À chaque prise, mettez-en ainsi localement.
Pour un adulte, augmentez la dose à 3 gouttes d'HE 3D 3 fois par jour. Mettez-en aussi localement.

ÇA NE COULE PAS DE SOURCE...

Chaque jour, l'être humain évacue entre 50 cl et 2 litres d'urine. Composé d'eau à 95 %, ce liquide jaune pâle, limpide à la miction, contient chez une personne « saine » (non assujettie à des drogues, des médicaments et autres produits toxiques) des sels minéraux (sodium, potassium, calcium et chlore), des éléments organiques (principalement l'urée, un ingrédient présent dans de très nombreux produits de soins de la peau vendus en pharmacie).
L'urine résulte d'un filtrage du sang mais n'en est pas le résidu. Depuis l'Antiquité, elle permet, par l'observation (odeur, couleur...), de renseigner sur la bonne santé de l'organisme, mais elle est aussi reconnue pour ses vertus thérapeutiques, notamment anti-infectieuses en application externe.

ZONA


Selvarom
liquide
HE de ravintsara
(Cinnamomum camphora L.)
HE de menthe poivrée
(Mentha x piperita)
Ravintsara
eau de mer
SÉRUM OCÉANIQUE
huile végétale
de millepertuis
E.P.S
CYPRÈS
quinton
isotonic
60 ml

Auparavant, on faisait des injections d'eau de mer pour soulager les douleurs de zona. Aujourd'hui, le plasma de Quinton y pourvoit à sa façon.

Le virus sort toujours deux fois

Le zona est dû à la réactivation du virus de la varicelle. Il déclenche lors de cette seconde sortie une éruption de taches rougeâtres surmontées de vésicules sur le trajet d'un nerf sensitif, accompagnées de démangeaisons cutanées et de brûlures. Après la phase aiguë, des douleurs résiduelles peuvent revenir.

C'est souvent à l'occasion d'une grande fatigue chronique, d'un contact avec une personne ayant la varicelle ou encore après un gros stress émotionnel que se manifeste le zona : c'est la chute des défenses immunitaires qui permet en effet au virus de devenir « virulent ».

En traitement de fond, il est fortement recommandé de continuer les remèdes indiqués lors de la crise : l'EPS de cyprès (antiviral) et l'huile essentielle de ravintsara, à raison de 1 cuillerée à café de cyprès diluée dans un peu d'eau et additionnée de 4 gouttes d'huile essentielle de ravintsara, 3 fois par jour ; ainsi que 2 ampoules par jour de Quinton® isotonique pour l'immunité, en complétant avec de la vitamine B et du magnésium (pour les nerfs), Formag® (Pilèje) par exemple.

Enfin, le biomagnétisme médicinal du Dr Isaac Goïz Duran (voir ici) donne de très bons résultats pour traiter le zona.

On disait autrefois qu'un zona ou les douleurs post-zona durait 3 jours, 3 semaines, 3 mois... ou 3 ans.

QUE FAIRE EN URGENCE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Solvarome® liquide
1 flacon de 30 ml
huile végétale de millepertuis
HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora L.*)
ampoules de Quinton® en solution hyper– et isotonique
EPS de cyprès

Dès que les douleurs apparaissent, appliquez les remèdes suivants.

Hydrologie

1 Le matin, au réveil, cassez 1 ampoule de Quinton Hypertonic Buvable® (contre la fatigue), gardez le liquide 1 minute sous la langue avant d'avaler. Faites la même chose, le soir, à distance du repas, avec 1 ampoule de Quinton Isotonic Buvable® (pour l'immunité).

RETOUR AUX SOURCES...

René Quinton (1867-1925), physiologiste et biologiste français, eut l'idée de soigner le corps humain avec de l'eau de mer : excepté sa concentration en sel, celle-ci présente les mêmes éléments que notre plasma sanguin. Avant l'arrivée des antibiotiques, au début du xxe siècle, le « plasma de Quinton » – tel qu'il fut initialement appelé – fut largement employé. Un peu délaissé aujourd'hui, il n'a cependant rien perdu de ses qualités étonnantes. Cette eau de mer, recueillie en des endroits particuliers (vortex marins) et filtrée pour en préserver la parfaite pureté, contient tous les oligoéléments dont notre organisme a besoin, lesquels, grâce à l'action du phytoplancton et du zooplancton, sont biodisponibles, c'est-à-dire hautement assimilables.
Le « plasma de Quinton » existe sous deux formes : hypertonique, c'est-à-dire de l'eau de mer ; isotonique, soit de l'eau de mer avec de l'eau de source afin que la concentration en sel soit la même que notre plasma. L'eau de Quinton trouve de nombreuses applications aussi bien localement que par

voie orale. La solution hypertonique aide à lutter contre la fatigue, tandis que l'isotonique agit en profondeur au niveau cellulaire.

ET

→ Phyto-aromathérapie

2 Mettez tout le long du trajet du nerf un peu de Solvarome® liquide pur ou dilué dans de l'eau.

ET

3 En alternance, plutôt le soir car la préparation est grasse, appliquez quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles à 5 % : dans un flacon contenant 30 ml d'huile végétale de millepertuis, ajoutez 40 gouttes d'huile essentielle de ravintsara et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Massez légèrement les zones douloureuses avec cette préparation.

ET

4 Par voie orale, prenez 1 cuillerée à café de cyprès (antiviral majeur) en EPS additionnée de 4 gouttes d'huile essentielle de ravintsara, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des douleurs.

N'hésitez pas, en urgence, à consulter un thérapeute pratiquant l'auriculothérapie ! C'est de cette façon que j'ai soigné une amie : depuis que ses enfants avaient fait la varicelle, elle traînait une fatigue : un zona thoracique venait d'apparaître. Arrivée chez moi un soir à 21 heures, une piqûre à l'oreille a suffi pour la remettre sur pied !


LES SOINS
NATURELS
D'URGENCE
Index
Bibliographie
argile
HYDROLAT
DE
MELISSE

INDEX

A

Abcès
→ *Voir Infections bactériennes de la peau* 128

Accouchement [arrêt des contractions, douleurs panique] 37
Accouchement qui tarde
→ *Voir Accouchement* 38

Acétone (crise d') 39
Allaitement [manque de lait, engorgement, crevasses] 40
Ampoule
→ *Voir Coups et blessures* 80

Angine 42
Angoisse (crise d') 47
Aphte 50
Arrêt des contractions
→ *Voir Accouchement* 37

Arthrite adulte 52
Arthrite juvénile 55
Asthme (crise d') 57

B

Bartholinite 60

Bleu
→ *Voir Coups et blessures* 80

Bosse
→ *Voir Coups et blessures* 80

Bouffées de chaleur 61
Bouton de fièvre
→ *Voir Herpès* 123

Bronchiolite 63
Bronchite
→ *Voir Rhino-pharyngite, rhinite infectieuse* 180

Brûlures et coup de soleil 65
Brûlures d'estomac
→ *Voir Gastrite aiguë* 112

C

Calcul biliaire
→ *Voir Colique hépatique* 69

Calcul rénal
→ *Voir Colique néphrétique* 70

Cauchemar
→ *Voir Sommeil (troubles du)* 189

Chalazion
→ *Voir Orgelet et chalazion* 154

Colique hépatique 69
Colique néphrétique 70
Colite et crise de diverticulite 72

Conjonctivite 75
Constipation 77
Coup d'arc électrique
→ *Voir Brûlures et coup de soleil* 68

Coup de soleil
→ *Voir Brûlures et coup de soleil* 65

Coups et blessures [ampoule, bleu, bosse, écharde] 79
Coupures
→ *Voir Plaies et coupures* 167

Crampes musculaires 82
Crevasses des pieds ou des mains 83
Crevasse du sein
→ *Voir Allaitement* 42

Cystite 84

D

Démangeaisons [eczéma, varicelle, prurit de la femme enceinte] 87
Démangeaisons anales
→ *Voir Parasites* 159

Diabète gestationnel
→ *Voir Grossesse (complications de la)* 121

Diarrhée 90
Digestion difficile 92
Diverticulite (crise de)
→ *Voir Colite et crise de diverticulite* 72

Douleurs de la colonne vertébrale 93
Douleurs panique

→ *Voir Accouchement* 38

E

Écharde
→ *Voir Coups et blessures* 80

Eczéma (poussée d')
→ *Voir Démangeaisons* 89

Empoisonnement 95
Engelures 95
Engorgement du sein
→ *Voir Allaitement* 41

Entorse 96
Épanchement de synovie 99
Extinction de voix 100

F

Fièvre 103
Fissure anale 108
Fracture 109
Furoncle
→ *Voir Infections bactériennes de la peau* 130

G

Gastrite aiguë 112
Gastro-entérite 116
Goutte (crise de) 119
Grippe
→ *Voir Fièvre* 107

Grossesse (complications de la) [hypertension et toxémie, diabète gestationnel] 120

H

Hématome
→ *Voir Coups et blessures* 80

Hernie discale
→ *Voir Sciatique* 184

Hémorroïdes (crise d') 122
Herpès 123
Herpès génital
→ *Voir Infections vaginales bactériennes et virales* 132

HPV
→ *Voir Infections vaginales bactériennes et virales* 133

Hypertension de la femme enceinte
→ *Voir Grossesse (complications de la)* 121

Hypoglycémie (crise d') 126

I

Infections bactériennes de la peau [abcès, furoncle, panaris] 127
Infections vaginales bactériennes et virales 131
Insolation 133

L

Laryngite aiguë 135
Lumbago 138

M

Mal au ventre
→ *Voir Colite* 72

Mal de tête 140
Maladie de Lyme
→ *Voir Arthrite juvénile* 55

Malaise vagal 143
Manque de lait
→ *Voir Allaitement* 41

Morsures
→ *Voir Piqûres et morsures* 163

Mycose des orteils et des ongles 145
Mycose vaginale 148

N

Nausées, vomissements 151

O

Œil au beurre noir 153
Orgelet et chalazion 154
Otite aiguë 155

P

Panaris
→ *Voir Infections bactériennes de la peau* 130

Parasites (vers, poux) 159
Piqûres et morsures 163

Plaies et coupures 167
Poussées dentaires
→ *Voir Rage de dents* 172
Poux
→ *Voir Parasites* 159
Prurit de la femme enceinte
→ *Voir Démangeaisons* 90

R

Rage de dents, poussées dentaires 170
Règles douloureuses 174
Rhinite allergique 176
Rhino-pharyngite, rhinite infectieuse 179
Rhume
→ *Voir Rhino-pharyngite, rhinite infectieuse* 179
Rhume des foins
→ *Voir Rhinite allergique* 176

S

Saignement de nez 183
Sciatique, hernie discale 184
Sommeil (troubles du) [cauchemar, crise de somnambulisme] 188
Somnambulisme
→ *Voir Sommeil (troubles du)* 189

T

Torticolis 189
Tour de reins

→ *Voir Lumbago* 138

Tourista

→ *Voir Gastro-entérite* 118

Toux 191

Toxémie gravidique

→ *Voir Grossesse (complications de la)* 120

U

Urticaire 194

V

Varicelle

→ *Voir Démangeaisons* 88

Verrue 196

Vers

→ *Voir Parasites* 159

Vomissements

→ *Voir Nausées, vomissements* 151

Z

Zona 197

BIBLIOGRAPHIE

L. de Bardo, *La Santé par le nez*, éd. O'active, 2004.

Th. Berterat, *Le corps a ses raisons – auto-guérison et anti-gymnastique*, Le Seuil, 1976.

R. Dextreit, *L'argile qui guérit*, éd. Vivre en harmonie, 1969, rééd. 2010.

M. Ducommun-Capont et V. Brumm, *Bouillottes et cataplasmes*, éd. La Plage, 2012.

P. Franchomme, D. Pénoël, *L'Aromathérapie exactement*, éd. Roger Jollois, 2002.

R. Gordon, *La Polarité – Vos mains guérissent*, éd. Soleil, coll. « Santé », 1987.

F. Guillain, *Les Bains dérivatifs – Un moyen de santé efficace, bref et gratuit*, éd. Jouvence, 2002.

Pr P. Henry, *Gemmothérapie, thérapeuthique par les extraits embryonnaires végétaux*, éd. à compte d'auteur, 1982.

D. Kœchlin-Schwartz, M.-E. Granier-Rivière, *Médecines douces pour vos enfants*, éd. Stock 2 Pratique, 1977.

Pr R. Lautié, *Magnésiothérapie*, Vie et Action 2e trim., 1985.

B. H. Lipton, *Biologie des croyances*, éd. Ariane, 2006.

H. Masafret, *Demain la santé*, éd. Trema, 1976.

J. Ménétrier, *La Médecine des fonctions*, éd. Le François, 1978.

R. Nissim, *Mamamélis. Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*, éd. Mamamélis, 2001.

P. Percie du Sert, *Ces pollens qui nous soignent*, éd. Guy Trédaniel, 2005.

Dr D. Perlmutter, *Ces glucides qui menacent notre cerveau*, éd. Marabout, 2015.

A.-C. Quémoun, *L'Homéopathie à la portée de tous*, éd. La Source vive, 2015.

Pr J. Seignalet, *L'Alimentation ou la troisième médecine*, éd. du Rocher, 5e éd., 2012.

Dr J. Valnet, *Phytothérapie – traitements des maladies par les plantes*, éd. Maloine, 1979.

Dr J. Valnet, *Traitements des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*, éd. Maloine, 1985.

F. Versini, *Le Charbon de bois activé*, éd. Rouge-Vert, 1991.

M. Viviez, *Les Mémoires de Marie-Noëlle Bat, sage-femme en Ardèche*, éd. La Fontaine de Silo, 2013.

Un grand merci :
À Thomas Uhl, qui a insisté pour que je transmette mon expérience et mon savoir.
Au Dr Frédéric Rerolle, qui m'a mis le pied à l'étrier.
À Sylvie Gauthier, qui sait si bien écrire.
À Aurélie Lamour, pour son talent de photographe.
À Vincent Zorzi et ses filles Héloïse et Adèle, pour leur disponibilité.
À Suyapa Hammje des éditions Solar, pour avoir permis cette belle aventure.

Direction
Jean-Louis Hocq

Direction éditoriale
Suyapa Hammje

Édition
Lama Younès-Corm

Fabrication
Laetitia Monfort

Réalisation des schémas
Nord Compo

Création graphique et réalisation
Guylaine Moi

© Éditions Solar, 2018, Paris

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

EAN : 978-2-263-15857-5

Code éditeur : S15857
Dépôt légal : mai 2018

 HarmonieSolar

 harmonie_solar

Retrouvez-nous sur www.lisez.com/solar/9

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.